



**Nachhaltig
leben**

Ein Angebot von Geld und Haushalt

**FINANZ
BILDUNG
für alle.**

Liebe Leserin, lieber Leser,

jedes Jahr Anfang Mai ist in Deutschland der Tag der Erdüberlastung („Earth Overshoot Day“). An diesem Tag haben wir so viele Ressourcen verbraucht, wie unser Planet im Jahresverlauf nachwachsen lassen kann. Den großen Rest des Jahres zehren wir von der Substanz. Leider erreichen wir diesen Tag jedes Jahr ein bisschen früher. Nachhaltig ist das nicht: Würden alle Menschen auf der Welt so leben wie wir, bräuchten wir ungefähr drei Erden.

Die gute Nachricht: Jeder und jede Einzelne hat die Chance, im Alltag die Weichen auf Nachhaltigkeit zu stellen – sei es durch bewusstes Einkaufen, sparsames Verwenden von Energie, häufiges Nutzen emissionsarmer Verkehrsmittel oder durch eine nachhaltige Geldanlage.

Wie wäre es also, wenn wir ab sofort unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern? Das ist die produktive Fläche, die wir für unseren Lebensstil brauchen. Könnten wir nicht versuchen, mehr für Klimaschutz, Tierwohl und fairen Handel zu tun? Dafür müssen Sie Ihr Leben nicht völlig umkrempeln. Beginnen Sie damit, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und wo nötig neue zu schaffen. Am Ende jedes Kapitels finden Sie sogenannte „Big Points“. Das sind einfache, vom Umweltbundesamt entwickelte Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Konsumentscheidungen klimafreundlicher gestalten und wirklich etwas verändern können.

Lassen Sie sich durch die folgenden Seiten inspirieren und uns gemeinsam dafür sorgen, dass der Tag der Erdüberlastung ab sofort im Kalender möglichst weit nach hinten wandert!

Geld und Haushalt – Beratungsdienst
der Sparkassen-Finanzgruppe 

Nachhaltig leben

Der **Erdüberlastungstag** kennzeichnet den Tag, an dem wir Menschen alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht haben, die die Erde innerhalb eines Jahres wiederherstellen kann. Der weltweite Erdüberlastungstag fällt auf Anfang August, betrachtet man nur Deutschland, ist er auf Anfang Mai terminiert.

Der Erdüberlastungstag wird mithilfe des ökologischen Fußabdrucks ermittelt. Dieser misst die benötigte Fläche, um Güter und Dienstleistungen zu produzieren, die eine Person konsumiert. Er verdeutlicht damit, wie sich der eigene Lebensstil und das Konsumverhalten auf die Umwelt auswirken. Je größer der Fußabdruck, desto stärker wird die Umwelt belastet.

Kennen Sie Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck? Unter **www.fussabdruck.de** können Sie ihn berechnen.



Wenn alle Menschen weltweit so leben würden wie wir, bräuchten wir rund drei Erden. Wir überstrapazieren unser Ökosystem also deutlich und geben ihm keine Möglichkeit, sich zu regenerieren. Wir erschöpfen Ressourcen wie Energie, Wasser oder Lebensräume und Ackerfläche. Das wirkt sich auf den Klimawandel, auf Dürren und das Artensterben aus.

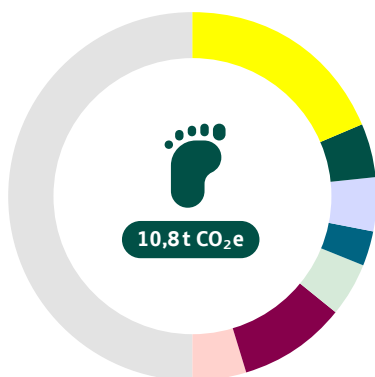
Rund 60 Prozent des ökologischen Fußabdrucks entfallen auf die Emissionen von Kohlendioxid (CO₂). Es ist das wichtigste Treibhausgas und Hauptverursacher des Klimawandels. Heute ist mehr als doppelt so viel CO₂ in der Atmosphäre als Anfang des 19. Jahrhunderts.

In Deutschland liegt der durchschnittliche CO₂e-Fußabdruck bei ca. 11 t CO₂e pro Jahr. Würden Sie alle neun „Big Points“ aus dieser Broschüre umsetzen, könnten Sie diesen Wert halbieren.

i

Mit diesen Big Points halbieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck

Durchschnittlicher CO₂-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



Bewusster Konsum
2,0 t CO₂e



Pflanzenbetonte Ernährung
0,5 t CO₂e



Ökostrom
0,5 t CO₂e



Sparduschkopf
0,3 t CO₂e



Gedämmter Wohnraum
0,5 t CO₂e



Weniger Auto fahren
1,0 t CO₂e



Flugverzicht
0,5 t CO₂e

Quelle: Umweltbundesamt CO₂-Rechner (Stand 2022), Gestaltung in Anlehnung an „Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum“

Die Effekte verschiedener Treibhausgase wurden zu CO₂-Äquivalenten (CO₂e) umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

4 Bewusst einkaufen

- 5 Lebensmittel: regional, saisonal, bio
 - 13 Nix verschwenden, Müll vermeiden
 - 19 Fair Fashion: Qualität statt Masse
 - 23 (Smarte) Technik länger nutzen
-

28 Ressourcen schonen, Energie sparen

- 29 Energie- und Stromfresser finden, Verbrauch senken
 - 40 Sorgsam mit Wasser umgehen
 - 44 Heizen, lüften, wohlfühlen
 - 47 Energetisch sanieren
-

50 Klimafreundlich unterwegs

- 51 Mobil durch den Alltag
 - 56 Nachhaltig reisen
-

60 Nachhaltig investieren

- 61 Verantwortungsvoll Geld anlegen
 - 70 Nachhaltige Anlageformen im Überblick
-

78 Wichtiges auf einen Blick

- 79 Adressen & Links
 - 82 Geld und Haushalt – unsere Angebote
-

Bewusst einkaufen

- 5 Lebensmittel: regional, saisonal, bio
- 13 Nix verschwenden, Müll vermeiden
- 19 Fair Fashion: Qualität statt Masse
- 23 (Smarte) Technik länger nutzen



Lebensmittel: regional, saisonal, bio

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln beginnt schon beim Einkauf. Nur das zu kaufen, was man auch wirklich (ver-)braucht, gelingt mit einer guten Planung. Auch die Ernährungsform hat einen positiven Einfluss auf die Umwelt.

Pflanzliches als Basis

Grundsätzlich sollte sich jeder Mensch möglichst abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, sodass der Körper ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Gesund und fit bleiben wir vor allem dann, wenn wir möglichst viele pflanzliche und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel zu uns nehmen. Das betrifft vor allem Gemüse und Vollkorngetreide – Obst wegen seines Zuckeranteils nur in Maßen. Auch

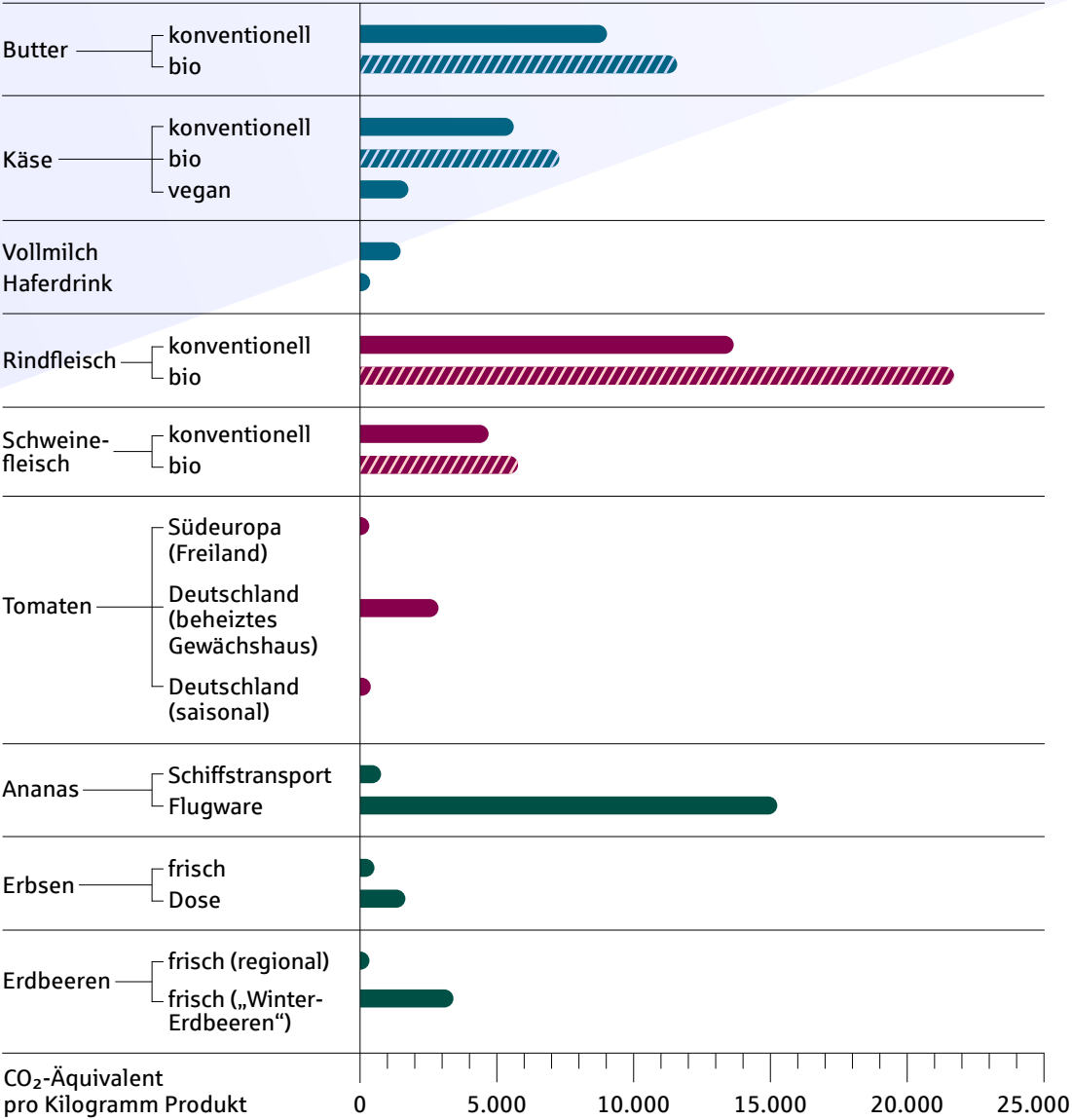
Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen, aber auch Nüsse und Samen gehören auf jeden ausgewogenen Speiseplan.

Dagegen empfehlen Fachleute, die Zufuhr an tierischem Eiweiß, wie es Fleisch und Wurst liefern, zu begrenzen. Dasselbe gilt für Fett und Zucker. Da trifft es sich gut, dass pflanzliche Lebensmittel in aller Regel mit weniger Ressourcen- und Energieaufwand hergestellt werden und dadurch einen deutlich geringeren CO₂-Fußabdruck hinterlassen.

Deshalb muss niemand zwingend vegetarisch oder vegan leben. Es hilft schon, den Fleischkonsum zu reduzieren und so oft wie möglich tierische Produkte durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen.



CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln



//// = Bio

Quelle: ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg) (Stand 2020)



Von der Saat bis zum Markt

Jedes Lebensmittel bringt eine Vorgeschichte mit. Diese Lebensmittelkette beginnt mit der Aussaat von Pflanzensamen oder der Geburt eines Tieres. Sie setzt sich fort über die Bedingungen bei Wachstum und Aufzucht, bei Ernte oder Schlachtung, bis hin zur Weiterverarbeitung und zum Transport des fertigen Produkts zum Verkaufsort.

Jede Station auf diesem Weg lässt sich aus der Perspektive der Nachhaltigkeit betrachten. Im Ergebnis hat jedes Produkt im Supermarktregal einen imaginären Rucksack umhängen. In diesem stecken z. B. die beim Anbau verwendeten Mengen an Wasser und Düngemitteln, die in der Tierzucht angefallene Gülle sowie die beim Transport freigesetzten Treibhausgase.

Infos suchen, Entscheidung treffen

Tomate ist gleich Tomate? Natürlich nicht – denn Unterschiede gibt es nicht nur bei Größe, Farbe und Aroma, sondern auch in Sachen Herkunft und Anbauweise. Stammen die Tomaten aus konventionellem oder ökologischem Landbau, aus dem Freiland oder einem beheizten Gewächshaus, aus Spanien oder der eigenen Region? Viele Informationen liefert uns der Handel mittlerweile auf der Verpackung oder am Verkaufsregal, darunter sind bei Obst und Gemüse Angaben zum Herkunftsland, zur Anbauweise usw. Bei verarbeiteten Produkten enthält die Packung in der Regel Informationen zu Inhaltsstoffen, Energiegehalt und vielem mehr.

Als mündige Verbraucherinnen und Verbraucher können wir bewusst bestimmte Produkte auswählen und andere liegen lassen – ob im Supermarkt, beim Discounter, auf dem Wochenmarkt oder im Onlineshop. Denn mit dem Kauf eines Produkts akzeptieren wir die Bedingungen, unter denen es produziert und transportiert wurde. Mit jedem Einkauf können wir so bewusst eine nachhaltige Kaufentscheidung treffen. Damit beeinflussen wir mittelbar die Produktionsmethoden und gestalten das Angebot an Produkten im Supermarktregal.

Verbraucherinnen und Verbraucher, die beim Einkauf auf regionale, saisonale, faire und biologische Produkte achten, wirken positiv auf Umwelt und Gesellschaft. Orientierung bieten uns hier wichtige Gütesiegel für Lebensmittel (s. S. 12).

Saisonal und regional

Als Faustregel gilt: Je weiter ein Lebensmittel transportiert werden muss und je höher die Abgasemissionen, desto schlechter für Umwelt und Klima. So haben aus Südamerika eingeflogene Limetten eine deutlich schlechtere Bilanz als dieselbe Menge Zitronen, die mit dem Laster aus Spanien kommt.

Der weitaus größte Anteil des Warenhandels zwischen Kontinenten erfolgt übrigens per Schiff – mit durchaus passabler Klimabilanz. Leicht verderbliche Lebensmittel, die von weit her kommen, wie z. B. Spargel aus Peru oder Erdbeeren aus Ägypten, werden häufig eingeflogen. Flugware hat einen um bis zu 170-mal größeren CO₂-Fußabdruck als per Schiff transportierte Ware. Mangels Kennzeichnungspflicht ist leider oft nicht leicht zu erkennen, wie die Ware transportiert wurde.

Wer darauf achtet, Lebensmittel aus der eigenen Region und nach Saison zu kaufen, tut bereits eine Menge in Sachen Nachhaltigkeit – selbst wenn das bedeutet, im Winter auf Erdbeeren und Spargel zu verzichten. Denn außerhalb der hiesigen Saison muss die Ware entweder aus wärmeren Gegenden der Welt über riesige Entfernungen zu uns transportiert oder hierzulande in beheizten Gewächshäusern angebaut werden – beides ist schlecht fürs Klima.

Bio erste Wahl

Ökologischer Landbau ist besonders umwelt- und ressourcenschonend und fördert auch den Erhalt der Artenvielfalt u. a. durch vielfältige Fruchtfolgen sowie den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und auf chemisch hergestellten Dünger. Ebenso ist beim ökologischen Landbau die Anwendung von Gentechnik verboten.



„Bio“ steht außerdem für eine artgerechte(re) Tierhaltung und weniger Tierleid.

Erhöhter Aufwand und geringere Erträge im Ökolandbau führen dazu, dass Bioprodukte in der Regel teurer sind als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft oder Massentierhaltung. Das liegt auch daran, dass Bioprodukte erheblich stärker die bei Produktion und Transport tatsächlich anfallenden Kosten abbilden, während die Preise für konventionell produzierte Lebensmittel die indirekten Kosten – vor allem die für Umwelt- und Klimaschäden – nicht enthalten.

Biolebensmittel werden in Bio- und Naturkostläden, auf Wochenmärkten, aber auch in großen Supermärkten und bei Discountern angeboten. So vielfältig wie die Anbieter sind auch die Bezeichnungen für pflanzliche und tierische Produkte aus nachhaltiger Produktion. Rechtlich geschützt sind jedoch allein die Begriffe „bio“ und „öko“. Nur Lebensmittel, die der EU-Öko-Verordnung entsprechen, dürfen Bezeichnungen wie „biologisch“ oder „ökologisch“ tragen und damit werben, aus kontrolliert biologischem Anbau zu stammen. Dagegen sind Produkte, die aus integriertem Landbau, extensiver Landwirtschaft oder kontrolliertem Vertragsanbau stammen, genauso wenig „bio“ wie umweltschonend oder naturnah hergestellte Lebensmittel.



184 €

geben die Deutschen pro Kopf und Jahr für Biolebensmittel aus.

Verpackte Biolebensmittel sind grundsätzlich am EU-Bio-Logo zu erkennen (s. S. 12), häufig ergänzt durch das sechseckige deutsche Bio-Siegel, das von den Anforderungen her identisch ist. Daneben gibt es Siegel einheimischer Öko-Anbauverbände wie „Bioland“, „Naturland“ und „Demeter“, die ebenfalls Bioprodukte kennzeichnen und teils sogar strengere Kriterien anlegen.

i

Bioprodukte machten im Jahr 2023 nur rund 6,3 Prozent des Lebensmittelumsatzes in Deutschland aus. Am häufigsten kaufen Verbraucherinnen und Verbraucher Eier, Obst und Gemüse, gefolgt von Milch, Fleisch und Fisch, in Bioqualität.

Fair gehandelt

Tee und Kaffee, Schokolade und Bananen – bei Lebensmitteln, die aus Ländern außerhalb Europas kommen, lohnt es sich, auf faire Produktionsbedingungen und Handelswege zu achten. Das ist nicht immer einfach – doch Gütesiegel wie „Fairtrade®“ oder „GEPA fair+“ geben eine gute Orientierung. Bei „Fairtrade®“ können die meisten Produkte über die gesamte Lieferkette physisch zurückverfolgt werden. Von den gezahlten Preisen können alle, an der Produktion beteiligten Menschen profitieren und ihre Lebensbedingungen nachhaltig verbessern. Übrigens: Rund 70 Prozent der Lebensmittel aus fairem Handel sind ebenfalls biozertifiziert.



i

Auch durch den Anbau sogenannter „alter Sorten“ lässt sich die biologische Vielfalt steigern. Der Anbau alter Sorten hilft, bedrohte Arten zu retten. Auf Wochenmärkten oder beim Hofverkauf lassen sie sich finden.

Saisonkalender für Obst

Produkt	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Pflaumen												
Stachelbeeren												

Saisonkalender für Gemüse

Produkt	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blattspinat												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Buschbohnen												
Champignons												
Chicorée												
Erbsen												
Feldsalat												
Grünkohl												
Kohl (weiß/ rot/Wirsing)												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Möhren												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rucola												
Salatgurken												
Spargel												
Stangen-/ Bleichsellerie												
Tomaten												
Zucchini												

Kein heimisches Angebot Großes heimisches Angebot Geringes heimisches Angebot

Quelle: Gestaltung angelehnt an den Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung

Wichtige Gütesiegel für Lebensmittel



EU-Bio-Logo

Das Bio-Logo der EU garantiert einheitliche Mindeststandards

für den Ökolandbau. Es kennzeichnet verpflichtend alle vorverpackten Bioprodukte, die in der EU hergestellt wurden.

www.oekolandbau.de



Staatliches Bio-Siegel

Das deutsche Bio-Siegel kennzeichnet Lebensmittel aus

kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. Es kann freiwillig und zusätzlich zum EU-Bio-Logo verwendet werden.

www.oekolandbau.de



Herkunftskennzeichnung „Regionalfenster“

Das Deklarationsfeld

kennzeichnet regionale Zutaten in Lebensmitteln und fördert damit den bewussten Einkauf und das Erkennen von regionalen Produkten.

www.regionalfenster.de



Logo „V-Label“

Das V-Label ist eine international anerkannte und geschützte

Marke zur Kennzeichnung vegetarischer und veganer Produkte. Das europaweite Qualitätssiegel basiert auf einheitlichen Kriterien und regelmäßigen Kontrollen.

www.v-label.com/de/



Fairtrade®-Siegel

Das Fairtrade®-Siegel steht für fair angebaute und gehandelte

Produkte. Die Produkte halten soziale, ökologische und ökonomische Standards ein.

www.fairtrade.net/de-de.html



„Ohne GenTechnik“-Siegel

Das Siegel regelt die Kennzeichnung von Lebensmitteln,

die ohne gentechnisch veränderte Zutaten und Futtermittel hergestellt wurden.

www.ohnegentechnik.org



MSC-Siegel (Marine Stewardship Council)

Das MSC-Siegel kennzeichnet

Fisch und Meeresfrüchte aus umweltgerechter, nachhaltiger Fischerei.

www.msc.org

Mit der App „Siegel-Check“ für Lebensmittel des NABU: Logos einfach abfotografieren und sofort Infos erhalten, ob Produkte ökologisch empfehlenswert sind. Für Android und iOS in den Stores



Nix verschwenden, Müll vermeiden

Jeder und jede Deutsche verursacht pro Jahr durchschnittlich 438 Kilogramm Haushaltsabfälle. Auch wenn aus Biomüll Kompost und Biogas entstehen, sich Glas und Papier erneut nutzen und Kunststoffe recyceln lassen, ist der beste Müll jener, der gar nicht erst entsteht. Ob Plastikverpackung oder Alufolie, vergammelter Käse oder abgelaufener Joghurt – jedes Kilogramm weniger Abfall spart Ressourcen und reduziert CO₂-Emissionen. Das senkt auch deutlich den eigenen ökologischen Fußabdruck.

Lebensmittelabfälle sind mit rund 80 Kilogramm pro Kopf und Jahr einer der größten Posten in Sachen Müll. Kaufen Sie deshalb nur so viel ein, wie Sie auch wirklich verbrauchen. Das erfordert ein wenig Planung – doch mit etwas Übung vermeiden Sie überflüssige

Spontankäufe. Erstellen Sie beispielsweise einen Speiseplan und eine Einkaufsliste (klassisch oder per App). Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete und wenig verpackte Ware, Mehrwegflaschen und -gläser sowie Nachfüllpackungen. Insbesondere bei schnell verderblicher Frischware kann es sinnvoll sein, auf kleinere Mengen oder Packungsgrößen umzusteigen.

Was das Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet

Unterscheiden Sie unbedingt zwischen Verbrauchs- und Mindesthaltbarkeitsdatum! Tatsächlich geht es vor allem bei rohem Fleisch und frischem Fisch darum, sie möglichst zügig zu verbrauchen. Auskunft darüber, wie lange sie sich gekühlt halten, gibt das Verbrauchsdatum auf der Verpackung: Bis zu diesem Tag sollten Sie Hackfleisch, Hähnchenbrust oder Räucherlachs auf jeden Fall verzehren. Nach Ablauf der Frist gehören sie in die Mülltonne.

Im Unterschied dazu gibt das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) lediglich den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Konsistenz und Nährstoffgehalt beibehält. Es handelt sich nicht um ein Verfallsdatum. Daher kann man Lebensmittel meist noch mehrere Tage (z. B. Kühlprodukte) bis mehrere Wochen (z. B. Trockenprodukte) über das MHD hinaus bedenkenlos verbrauchen. Auch der Verkauf von Produkten, deren MHD überschritten wurde, ist weiterhin erlaubt, solange dies gekennzeichnet ist. Oft werden die betreffenden Produkte dann reduziert angeboten. Sollte ein nach Ablauf des MHD verkauftes Lebensmittel nicht mehr genießbar sein, lässt es sich mit Kassenbon reklamieren.

 Rund
80 kg
Lebensmittelabfälle
verursacht jeder und jede
Deutsche pro Jahr.

Vertrauen Sie Ihren Sinnen

Werfen Sie „abgelaufene“ Lebensmittel nicht voreilig in den Müll. Prüfen Sie vor dem Verzehr Aussehen, Geruch und Geschmack. Ist der Aufstrich verschimmelt, riecht die Wurst untypisch oder schmeckt die Milch sauer, sind das Anzeichen dafür, dass das Lebensmittel nicht mehr genießbar ist. Werfen Sie es dann konsequent weg – und entfernen Sie nicht etwa nur den Schimmel!



 Verwerten Sie Ihre Lebensmittelreste kreativ! Die kostenlose App „Zu gut für die Tonne!“ bietet Ihnen rund 800 Rezepte. Einfach vorhandene Reste eintippen und Rezeptvorschlag erhalten. Die App gibt es auf www.zugutfuerdietonne.de oder in den App-Stores.

Richtig lagern

Wie lange sich Lebensmittel halten, hängt entscheidend davon ab, wie sie gelagert werden. Unproblematisch ist das bei Trockenprodukten wie Nudeln, Reis und Mehl, Linsen, Grieß und Erbsen. Geschlossene Tüten wandern in den Vorratsschrank – angebrochene füllen Sie in dicht schließende Gläser oder Dosen um. Auch Nüsse, Kerne und Samen lagern Sie bei Zimmertemperatur. Einen trockenen, dunklen Ort brauchen Kartoffeln und Zwiebeln, dasselbe gilt für Öle. Brot und Brötchen bleiben in einer Brotbox oder einem Topf aus Steingut länger frisch.



Über den Verein Foodsharing e.V. werden überschüssige, aber noch genießbare Lebensmittel aus dem Handel, von Restaurants oder Supermärkten von Ehrenamtlichen vor der Entsorgung gerettet und an andere Menschen kostenlos weitergegeben. Mehr Informationen unter www.foodsharing.de

Dagegen gehören Käse und Milchprodukte, Fleisch sowie Gemüsesorten wie Karotten, Gurken und Paprika in den Kühlschrank – doch nicht irgendwohin. Ein Kühlschrank verfügt über Zonen mit verschiedenen Temperaturen. Am kältesten ist es in der „Null-Grad-Zone“ bzw. auf der untersten Ablage, am wärmsten in der Tür (s. S. 16).

Achten Sie bei Obst und Gemüse darauf, was in den Kühlschrank gehört und was nicht. Verwenden Sie für Essensreste Frischeboxen und Schraubgläser. Lagern Sie Käse und angeschnittene Zwiebeln stets separat, damit diese ihren Geruch nicht auf andere Lebensmittel übertragen können.

Versuchen Sie, Kühl- und Vorratsschrank nicht planlos vollzustopfen. Machen Sie größere Mengen Obst und Gemüse halt-

bar, indem Sie sie einfrieren, einlegen oder Marmelade, Kompott oder Brotaufstriche daraus kochen. Behalten Sie den Überblick, indem Sie Ihre Vorräte regelmäßig sichten.

Verbrauchen Sie von Zeit zu Zeit Altbestände, insbesondere Lebensmittel, deren MHD bereits überschritten ist.



Lagern Sie Äpfel, Tomaten und Bananen getrennt vom restlichen Obst. Alle drei setzen das natürliche Gas Ethylen frei, das andere Früchte schneller reifen und schließlich verderben lässt. Umgekehrt lässt sich dieser Effekt nutzen, um unreife Pfirsiche, Kiwis etc. nachreifen zu lassen.

TK-Ware gehört ins Tiefkühlfach.

Ganz oben wird Gekochtes sowie Eingemachtes abgestellt.

In die Mitte gehören Käse und Milchprodukte.

Im unteren Bereich sind Wurst, Fleisch und Fisch gut aufgehoben.

Salat und Gemüse kommen ins Gemüsefach.

In der Tür werden oben Eier, Butter und Marmelade abgestellt, unten Milch und offene Säfte.

Im Innenraum des Kühlschranks sollten 5 bis 7 Grad herrschen, bei den meisten Modellen reicht dafür Stufe 1 aus. Lassen Sie beim Befüllen die Tür lieber ein paar Sekunden länger geöffnet, als sie ständig zu öffnen und wieder zu schließen. Letzteres „saugt“ deutlich mehr Kälte aus dem Innenraum.



Weniger Verpackungsmüll

Einen weiteren großen Posten im Müll machen die Verpackungen aus. Verzichten Sie nach Möglichkeit darauf, Obst und Gemüse in Plastikbechern oder Plastikschaalen zu kaufen, die oftmals zusätzlich in Folie eingeschweißt sind. Setzen Sie stattdessen auf lose Ware oder Verpackungen aus Pappe. Führt kein Weg um Kunststoff herum, wählen Sie Tüten aus dünner Folie oder materialsparende Nachfüllpackungen, z. B. für Seife, Waschmittel und Shampoo.

Verzichten Sie dagegen auf kleine Portionen in riesigen Verpackungen, doppelt eingetütete Süßigkeiten und aufgeblähte Luxus-schachteln.

Nehmen Sie für Ihren Einkauf immer einen Rucksack, Korb oder eine Einkaufstasche aus Kunststoff oder Textilgewebe mit, die robust genug ist, um nicht nur einen, sondern viele Einkäufe zu überstehen. Packen Sie immer einen faltbaren Reservebeutel in Ihre Handtasche oder ins Handschuhfach des Autos. So sind Sie auch für Spontaneinkäufe gerüstet.

Mehrweg erste Wahl

Nach wie vor greifen die meisten Menschen bei Softdrinks und Mineralwasser zu Einwegflaschen. Für deren Herstellung werden jedoch deutlich mehr Rohstoffe und Energie verwendet als für die wiederverwendbaren Mehrwegflaschen. Aufgrund ihres geringeren Transportgewichts haben Mehrwegflaschen aus Kunststoff (PET-Flasche) eine bessere CO₂-Bilanz als Glasflaschen.

Die beste Ökobilanz hat das Trinkwasser aus der Leitung, das in Deutschland streng kontrolliert wird.

Teller, Boxen, Becher – sobald wir uns unterwegs eine Portion Pommes oder einen „Coffee to go“ kaufen, bekommen wir in der Regel Einweggeschirr und oft auch -besteck dazu. Das Ergebnis ist ein riesiger Müllberg aus Papier, Karton, Kunststoffen und Aluminium. Fragen Sie am Imbissstand oder im Café konsequent nach Mehrwegbehältern, denn Caterer, Lieferdienste und Imbissbetriebe sind seit 2023 verpflichtet, für Essen und Getränke diese auch anzubieten. Kleinere Betriebe müssen lediglich Becher und Boxen befüllen, die der Kunde oder die Kundin selbst mitbringt.

Auch für typische Einwegprodukte wie Rasierer, Küchenhandschuhe, Feucht- und Putztücher, Kaffeekapseln und vieles andere gibt es mehrfach verwendbare Alternativen.



Müll richtig entsorgen

Der Müll, den wir verursachen, lässt sich nur aufbereiten und wiederverwenden, wenn wir die darin enthaltenen Stoffe so sauber wie möglich voneinander trennen. Zwar gibt es Sortieranlagen, diese können jedoch nicht die heimische Mülltrennung ersetzen. Deshalb hilft es, die Papierbänderle vom Joghurtbecher zu entfernen oder die Folie vom Einwickelpapier abzuziehen. Ausspülen müssen Sie Joghurtbecher und Konservendosen nicht – es reicht, wenn sie leer sind.



Jetzt heißt es, den Müll in die richtige Tonne zu entsorgen. Derzeit landen vor allem in Mehrfamilienhäusern noch rund 40 Prozent der Bioabfälle in der Restmülltonne. Der Restmüll wiederum besteht zu 30 Prozent aus Wertstoffen wie Papier, Glas und Plastik. Auch diese Verschwendung von Ressourcen lässt sich begrenzen, wenn wir Wertstoff-, Papier-, Restmülltonne und den Glascontainer nutzen.

Alte CDs, Energiesparlampen und Elektroschrott gehören auf den Wertstoffhof. Leere Akkus, Batterien, LEDs und Energiesparlampen lassen sich auch über im Handel bereitstehende Boxen zurückgeben.



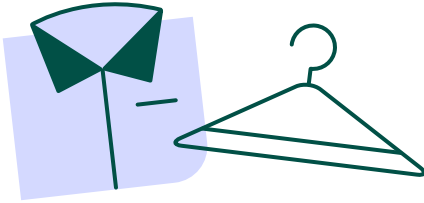
30 %

des Restmülls bestehen aus Wertstoffen wie Papier, Glas und Plastik.

i

Eine Übersicht, wie Sie am besten Ihren Müll trennen, finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de → **Umwelt → Abfall → Artikel „Müll richtig trennen“**

Fair Fashion: Qualität statt Masse



Über unsere Kleidung drücken wir Individualität und persönlichen Stil aus. So schnell, wie Kleidermoden wechseln, wechseln auch die Kollektionen. Der Trend zu „Fast Fashion“ hat seit der Jahrtausendwende zu einer Verdopplung der Produktionsmenge geführt: Vieles wird billig produziert, nur für eine Saison gekauft und schnell wieder entsorgt. Pro Kopf gehen im Jahr mehr als 60 Kleidungsstücke über die Ladentische, von denen später viele ungetragen im Schrank hängen.

Ein Motor für „Fast Fashion“ sind Onlineanbieter aus China, die mit Kampfpreisen auf den Markt drängen. Dass die Qualität der Ware oft minderwertig ist, diese zum Teil Schadstoffe enthält und schon nach kurzer Zeit kaputtgeht, ist für Kunden und Kundinnen kein großer finanzieller Verlust.

Die Folgen des unbeschwerten Konsums

In den Produktionsländern hat diese Art des bedenkenlosen Konsums jedoch gravierende soziale und ökologische Folgen. Insbesondere der konventionelle Anbau von Baumwolle verschlingt enorme Wassermengen, belastet Böden und Gewässer mit Pestiziden

und Düngemitteln und verseucht das Abwasser mit Farben und anderen Chemikalien. In Färbereien und Nähereien werden Arbeitskräfte unter schlechten Arbeitsbedingungen und mit niedrigem Lohn ausgebeutet und die fertige Kleidung wird oft über viele 1.000 Kilometer zu uns transportiert – hohe CO₂-Emissionen inklusive.

Wer nicht riskieren will, mit Pflanzenschutzmitteln in Kontakt zu kommen, und Böden und Gewässer vor Ort schützen will, setzt auf Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau. Beim Spinnen, Weben und Färben verzichten die Hersteller hier auf giftige Chemikalien wie Formaldehyd, optische Aufheller und Farbstoffe, die Allergien auslösen können.

Achten Sie beim Kauf von Kleidung auf Gütesiegel, die hohe Produktions- und Sozialstandards garantieren (s. S. 22).

i



Weniger ist mehr

Legen Sie sich am besten eine Grundausstattung an hochwertigen, pflegeleichten, langlebigen und möglichst zeitlosen Basisteilen zu. Dann haben Sie bereits den ersten Schritt zu einem nachhaltigen Umbau Ihres Kleiderschranks getan. Orientieren Sie sich beim Kauf an Gütesiegeln, die die Einhaltung von Sozial- und Umweltstandards garantieren (s. S. 22). Verzichten Sie auf Spontankäufe und Billigangebote. Lassen Sie sich durch Sales, Rabatte und andere Werbemaßnahmen nicht zu unbedachten Käufen

verleiten. Gerade bei Kleidern und Schuhen entpuppt sich manches Schnäppchen nach einmaligem Tragen – oder sogar schon beim Auspacken zu Hause – als Fehlkauf.

Tragen Sie Ihre Kleidung möglichst lange. Waschen Sie sie nicht zu oft, nicht zu heiß und mit einem geeigneten Waschmittel. Säubern Sie Schuhe regelmäßig und pflegen Sie sie je nach Material mit einem geeigneten Produkt. Prüfen Sie, ob sich nicht auch eine Reparatur der Kleidung oder Schuhe lohnt.

Exkurs: Unsichtbare Gefahren für die Umwelt

Beim Mikroplastik handelt es sich um **mikroskopisch kleine Bestandteile von Plastikteilchen**. Es ist fast überall in der Natur vorhanden: in Böden, in der Luft und im Meer. Mikroplastik entsteht beispielsweise beim Abrieb von Autoreifen, beim Abbau von größeren Kunststoffprodukten, beim Waschen von Kleidung aus Kunstfasern oder durch Nutzung von Kosmetik- und Pflegeprodukten. Einmal in der Umwelt, kann es sich so auch in der Nahrungskette anreichern. **Seit 2023 gibt es erste EU-weite Regelungen zur Beschränkung von bewusst zugesetzten Mikroplastikpartikeln, beispielsweise in Kosmetikprodukten.**

Auch PFAS, also per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen, sind inzwischen in der Umwelt nachzuweisen. Wegen ihrer Langlebigkeit werden sie auch „die Ewigkeitschemikalien“ genannt. PFAS-Chemikalien kommen in vielen Alltagsprodukten wie Regenjacken, Skiwachs oder Lebensmittelverpackungen vor, da sie wasser-, fett- und schmutzabweisende Eigenschaften haben. Sie gelangen über Abwässer, belastetes Trinkwasser oder den Kontakt mit verunreinigten Produkten in die Umwelt, verschmutzen dauerhaft Wasser und Boden und können sich im Körper anreichern. Eine gesetzliche PFAS-Beschränkung ist geplant, aber noch nicht umgesetzt.



i

Verzichten Sie nach Möglichkeit auf den Kauf von Kleidung, die Kunstfasern wie Elastan oder Polyester enthält. Diese setzen beim Waschen mikroskopisch kleine Bestandteile („Mikroplastik“) frei, die in Gewässer und Meere gelangen.

Tolle neue Lieblingsstücke finden Sie zu erschwinglichen Preisen auch in Secondhandläden. Diese sind auch für Baby- und Kinderkleidung eine nachhaltige und günstige Alternative, da eventuell vorhandene Schadstoffe bereits herausgewaschen sind und kleinere Kinder viele Sachen ohnehin nur für kurze Zeit tragen.

Aussortieren und sinnvoll weitergeben

Bringen Sie regelmäßig Ordnung in Ihren Kleiderschrank. Das hilft Ihnen, Platz und einen Überblick zu schaffen, was Sie alles haben. Ausgediente Kleidung und andere Textilien dürfen Sie seit 2025 nicht mehr im Restmüll entsorgen, sondern nur noch im Altkleidercontainer. Verkaufen, verschenken oder tauschen Sie noch tragbare Kleidung auf Flohmärkten oder Onlineportalen. Sie können sie auch in örtlichen Kleiderkammern und Sozialkaufhäusern abgeben. Sie wird dann sortiert und an Bedürftige verschenkt oder für wenig Geld verkauft. Wohltätige Organisationen finanzieren mit dem Verkaufserlös Hilfsprojekte in Entwicklungsländern.

Wichtige Gütesiegel für Textilien



Fairtrade®-certified Cotton

Das Fairtrade®-Baumwollsiegel zeigt, dass ein Produkt aus fair

produzierter und gehandelter Rohbaumwolle hergestellt wurde, über alle Produktionsstufen hinweg nachverfolgbar ist und während der Verarbeitung von nicht fair gehandelter Baumwolle getrennt wurde. Die Fairtrade®-Standards für Baumwolle umfassen ökonomische, ökologische und soziale Kriterien.

www.fairtrade.net/de-de.html



NATURTEXTIL IVN zertifiziert BEST

Das „NATURTEXTIL BEST“-Siegel des Internationalen Verbands der Natur-

textilwirtschaft (IVN) garantiert die Verwendung von Bionaturfasern, den Verzicht auf gesundheitsgefährdende und umweltschädliche Substanzen sowie die Einhaltung von sozialen Standards wie Mindestlöhne und Kampf gegen Kinderarbeit.

www.naturtextil.de



GOTS Global Organic Textile Standard

GOTS definiert weltweit ein-

heitlich anspruchsvolle Kriterien für die Verarbeitung von Textilien aus zertifiziert biologisch erzeugten Naturfasern über die gesamte textile Kette und fordert gleichzeitig die Einhaltung von Sozialkriterien. Die Zertifizierung erfolgt auf freiwilliger Basis.

www.global-standard.org



OEKO-TEX® MADE IN GREEN

Das Siegel steht für schadstoffgeprüfte Textilien, produziert

in umweltfreundlichen und sozial verantwortlichen Betriebsstätten.

www.oeko-tex.com



Grüner Knopf

Staatliches Siegel für nachhaltige Textilien: Der Grüne

Knopf zeichnet seit 2019 Produkte wie Kleidung, Bettwäsche und Rucksäcke aus. Das Besondere: Das Siegel zeigt nicht nur, dass Produkte nachhaltig hergestellt wurden. Auch die Unternehmen hinter den Produkten müssen ihrer Verantwortung zur Einhaltung von Menschenrechten und Umweltstandards nachkommen. Ziel dabei ist der Schutz von Mensch und Umwelt in der gesamten Textillieferkette.

www.gruener-knopf.de

i

Orientierung bei Gütesiegeln finden Sie unter www.siegelklarheit.de.

(Smarte) Technik länger nutzen

In jedem Haushalt gibt es durchschnittlich 74 Elektrogeräte – Tendenz steigend. Davon werden im Schnitt neun Geräte nicht mehr genutzt, vier sind defekt. Am Beispiel des Lebenszyklus eines Smartphones werden die Handlungsmöglichkeiten zu mehr Nachhaltigkeit aufgezeigt.

Wo unsere Smartphones herkommen

Der Alleskönner Smartphone besteht aus Hunderten Bauteilen, diese wiederum aus rund 60 Rohstoffen, die aus der ganzen Welt stammen. Neben Kunststoff, Glas und Keramik stecken in jedem Handy kleine Mengen an Edelmetallen und wertvollen Rohstoffen wie seltenen Erden. Diese werden unter meist gefährlichen Bedingungen von zum Teil minderjährigen Arbeitskräften in Afrika und Südamerika gefördert. Auch die Umwelt leidet, wenn etwa Kraterlandschaften übrig bleiben, wo früher Regenwälder waren.

Verbaut werden die Rohstoffe und Bauteile dann meist in China oder anderen Ländern Ostasiens. Auch hier herrschen zumeist schlechte Arbeitsbedingungen und niedrige soziale Standards: Überstunden, fehlende Schutzkleidung und der Umgang mit gefährlichen Chemikalien sind an der Tagesordnung.

Möglichst lange verwenden

Ungeachtet dieser Folgen für Mensch und Umwelt bringen die Techkonzerne jedes Jahr neue Modellreihen auf den Markt – und viele Menschen greifen regelmäßig zu. Allein in Deutschland liegt der Absatz an neuen Smartphones bei rund 20 Millionen im Jahr.

Mit geschicktem Marketing bewerben die Firmen ihre neuen Modelle als unentbehrliche Statussymbole mit immer schnelleren Prozessoren, schärferen Displays und besseren Kameras. Tatsache ist: Die meisten Menschen nutzen den Funktionsumfang ihres Handys nicht einmal ansatzweise. Sie könnten problemlos Ressourcen, Umwelt und Klima schonen, indem sie die Nutzungsdauer verlängern und nicht alle 2 Jahre ein neues Smartphone kaufen.





In einer Studie im Auftrag des Digitalverbands Bitkom gaben 43 Prozent der Befragten an, dass ihr Handy jünger als ein Jahr sei. Immerhin 27 Prozent hatten ihr Gerät seit mindestens 2 Jahren in Gebrauch. Zum Vergleich: Im Jahr 2022 waren es nur 23 Prozent und 2021 ganze 8 Prozent, die ihr Gerät länger als 2 Jahre nutzen.

Wer will, dass sein Smartphone auch nach 3, 4 oder 5 Jahren einwandfrei funktioniert, versieht zunächst das Gehäuse mit einer Schutzhülle und das Display mit einer Folie. Das schützt wirksam und kostengünstig vor Kratzern und schlimmeren Schäden. Auch kaputte Touchscreens lassen sich durch unabhängige Reparaturdienste – vor Ort oder im Internet – austauschen. Wer selbst basteln will, findet im Internet eventuell ein Reparatur-Kit für das eigene Modell.



Akkuleben verlängern

Ob Handy, Tablet oder Laptop – die meisten mobilen Geräte besitzen einen Lithium-Ionen-Akku. Selbst austauschen lässt sich dieser nur bei wenigen Modellen. Doch Verbesserung ist in Sicht: Laut EU-Batterierichtlinie müssen Smartphones – genau wie E-Bikes und E-Scooter – ab 2027 einen Akku besitzen, der sich ohne spezielle Kenntnisse oder Werkzeug austauschen lässt. Ausgenommen sind lediglich besonders leistungsstarke Energiespeicher, die nach 1.000 Ladezyklen noch 80 Prozent ihrer Kapazität besitzen.



Ein Ladestand von

30–70 %

ist akkuschonend.

Heute wie in Zukunft lohnt es sich, die Lebensdauer eines Akkus gezielt zu verlängern. So bringt es schon eine Menge, ihn weder direktem Sonnenlicht und hohen Temperaturen noch klirrender Kälte auszusetzen. Das gilt sowohl beim Laden als auch beim Aufbewahren. Auch permanentes Laden auf 100 Prozent lässt die Kapazität schneller schrumpfen – genauso wie häufiges „Leersaugen“. Laden Sie deshalb lieber mehrmals kurz als einmal über mehrere Stunden, sodass der Ladestand dauerhaft zwischen 30 und 70 Prozent liegt. Nutzen Sie auch Laptops nicht permanent im Netzbetrieb, sondern schalten Sie mindestens einmal pro Monat auf Akkubetrieb um.



Informieren Sie sich über Termine von Selbsthilfwerkstätten, sogenannten „Repaircafés“, an Ihrem Wohnort. Hier können Interessierte unter fachkundiger Anleitung elektrische und elektronische Geräte selbst reparieren. Das wird in vielen Bundesländern mit einem Reparaturbonus bezuschusst (s. S. 32).

Zu beurteilen, ob ein Angebot sein Geld wert ist, ist ohnehin für Laien und Laiinnen schwierig. In solchen Fällen kann ein „Refurbished“-Modell die richtige Wahl sein. Auch hier handelt es sich um Gebrauchtware, die allerdings von Profis gereinigt und geprüft und bei Bedarf repariert wurde.

Gebraucht- statt Neukauf

Ein gebrauchtes statt neues Elektrogerät zu kaufen, ist nicht nur günstiger, sondern auch nachhaltiger. Auf Internetplattformen gibt es eine Vielzahl von Angeboten an Smartphones, Tablets, Laptops, Smartwatches oder Spielekonsolen. Kaufen Sie bei Privatpersonen, sind sowohl Rückgaberecht als auch Mängelhaftung meist ausgeschlossen.

Altgeräte richtig entsorgen

Defekter Wasserkocher, ausrangierte Kopfhörer oder kaputtes Bügeleisen: In Deutschland werden noch viele defekte Elektrogeräte gehortet oder falsch entsorgt. Schätzungen zufolge verstauben beispielsweise 210 Millionen aussortierte Handys in Regalen und Schubladen – samt der darin enthaltenen Wertstoffe. Die Rücklaufquote liegt derzeit bei überschaubaren 40 Prozent.



40 %

beträgt die Rücklaufquote
für aussortierte Handys.

Dabei ist das richtige Entsorgen von Altgeräten gesetzlich geregelt und sehr einfach: In Wertstoffhöfen des kommunalen Entsorgers können sie in der Regel kostenlos entsorgt werden. Groß- und Onlinehandel sowie Fachgeschäfte sind gesetzlich verpflichtet, Altgeräte beim Neukauf eines gleichwertigen Geräts kostenlos zurückzunehmen. Für kleinere Geräte wie Toaster, Wasserkocher oder Smartphone gilt das auch ohne Neukauf. Funktioniert ein Gerät noch, können Sie es auch verschenken, z. B. an eine karitative Einrichtung.

Wer Altgeräte zurückgibt, leistet in jedem Fall einen aktiven Beitrag gegen Rohstoffknappheit und Ressourcenverschwendung.

Damit die gelöschten Daten im internen Speicher des Smartphones oder Laptops nicht wiederhergestellt und missbraucht werden können, empfiehlt es sich, das Gerät vor dem Entsorgen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen oder eine Löscho-App zu verwenden. Wer SIM- und Speicherkarte nicht weiterverwenden will, zerschneidet sie am besten.



Digitaler CO₂-Fußabdruck

Das Öko-Institut schätzt, dass jeder Mensch durch die Herstellung und Nutzung von digitalen Endgeräten, die Übertragung von Daten über das Internet sowie die Nutzung von Rechenzentren ca. 850 Kilogramm CO₂ pro Jahr verursacht. Rechnet man zu diesem Wert noch weitere Treibhausgasemissionen dazu, die durch die Nutzung von z. B. Musik- und Videostreaming-Diensten, sozialen Netzwerken oder smarten Haushaltsgeräten entstehen, käme man auf ca. 1 Tonne CO₂ pro Person und Jahr. Unser digitaler Lebensstil ist also für einen erheblichen Anteil der CO₂-Emissionen verantwortlich.

Insbesondere das Videostreaming ist für drei Viertel des weltweiten Datenverkehrs verantwortlich. Um Ihren digitalen Fußabdruck zu verringern, können Sie weniger streamen, Musik über Audio statt Video hören, Ihr E-Mail-Postfach regelmäßig leeren, um Ihren Datenspeicher zu reduzieren, Ihre Daten lokal speichern, um Ihre Cloud möglichst wenig zu nutzen und WLAN statt mobiler Datenverbindung verwenden.

Mit einem Rechner des Öko-Instituts können Sie Ihren digitalen Fußabdruck ermitteln:
www.digitalcarbonfootprint.eu



Big Points

„Bewusst einkaufen“



1. Bewusster Konsum spart 2 Tonnen CO₂

Konsumieren Sie möglichst bewusst und wenig. Nutzen Sie vorhandene Konsumgüter möglichst lange, reparieren sie oder leihen sie diese. Kaufen Sie viel gebraucht.

Beispiele:

Pro Jahr kauft jeder Mensch in der EU durchschnittlich 60 Kleidungsstücke und zusätzlich noch andere Textilien. Deren Herstellung erfordert 391 Kilogramm an Rohstoffen, 9 Kubikmeter Wasser und 400 Quadratmeter Land. Zudem verursachen Produktion und Transport 270 Kilogramm CO₂. Wer nur die Hälfte dieser Menge kauft, reduziert seinen CO₂-Fußabdruck um 135 Kilogramm.

Würde jeder Mensch in der EU sein Smartphone nur ein Jahr länger nutzen als bisher, ließe sich in den kommenden 10 Jahren dieselbe Menge CO₂ einsparen, die den Emissionen von einer Million Autos entspricht.

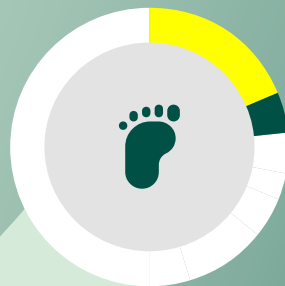


2. Pflanzenbetonte Ernährung spart 0,5 Tonnen CO₂

Essen Sie möglichst wenig tierische Produkte. Eine vegane oder vegetarische Ernährung kann eine Ersparnis von bis zu 1 Tonne CO₂ bringen. Wenn Sie zusätzlich saisonale, regionale und Bioprodukte kaufen, wirkt sich das auch positiv auf Ihren CO₂-Fußabdruck aus.

Beispiel:

Wer den eigenen Verzehr an Fleisch, Wurst und Milchprodukten verringert sowie regional, saisonal und bio kauft, reduziert den CO₂-Ausstoß im Vergleich zu durchschnittlicher Mischkost um bis zu 300 Kilogramm im Jahr. Vegetarier bzw. Vegetarierinnen sparen 400, Veganer bzw. Veganerinnen nahezu 1.000 Kilogramm CO₂ ein.



Ressourcen schonen, Energie sparen

29 Energie- und Stromfresser finden, Verbrauch senken

40 Sorgsam mit Wasser umgehen

44 Heizen, lüften, wohlfühlen

47 Energetisch sanieren



Energie- und Stromfresser finden, Verbrauch senken

Immerhin gut ein Viertel der in Deutschland verbrauchten Energie geht auf das Konto privater Haushalte. Schaut man sich an, wofür die Energie dort verwendet wird, liegt die Heizung mit einem Anteil von 67 Prozent weit an der Spitze. Dahinter folgen mit 17 bzw. 16 Prozent Warmwasser und Strom. In allen drei Bereichen lässt sich Energie sparen.

Auch wenn immer mehr Energie von Wind und Sonne stammt, ist es gut, sparsam damit umzugehen. Schon kleine Schritte haben eine große Wirkung.



67 %

des Energieverbrauchs in Privathaushalten werden für die Heizung aufgewendet.

Stromkosten prüfen

Werfen Sie dazu zunächst einen Blick auf den Stromverbrauch in Ihrer Abrechnung. Eine gute Orientierung geben Ihnen die Durchschnittswerte für Vergleichshaushalte, die Sie ebenfalls auf der Stromrechnung finden. Liegen Sie mit Ihrem Verbrauch deutlich über dem Schnitt, ist das ein Hinweis auf Einsparpotenziale.

Stromverbrauch (ohne elektrische Warmwasserbereitung)

Durchschnitt pro Jahr in Kilowattstunden



1.400 kWh

1-Personen-Haushalt (Mehrfamilienhaus)



2.900 kWh

4-Personen-Haushalt (Mehrfamilienhaus)



4.000 kWh

4-Personen-Haushalt (Einfamilienhaus)

Quelle: BDEW, www.stromspiegel.de



Stromsparen lohnt doppelt

Unnötiger Mehrverbrauch hat zwei unerwünschte Folgen: Zum einen treibt er die Kosten in die Höhe. Eine Kilowattstunde kostete im ersten Halbjahr 2024 im Schnitt 41 Cent. Das reicht aus, um eine Maschine Wäsche bei 60 Grad zu waschen, einen Kuchen zu backen oder 7 Stunden Fernsehen zu schauen. Brennt jedoch in leeren Räumen stundenlang das Licht, ist der Gefrierschrank permanent vereist oder sind TV und Hi-Fi-Anlage immer auf Stand-by, summieren sich vermeintliche Cent-Beträge schnell zu vermeidbaren Mehrausgaben.

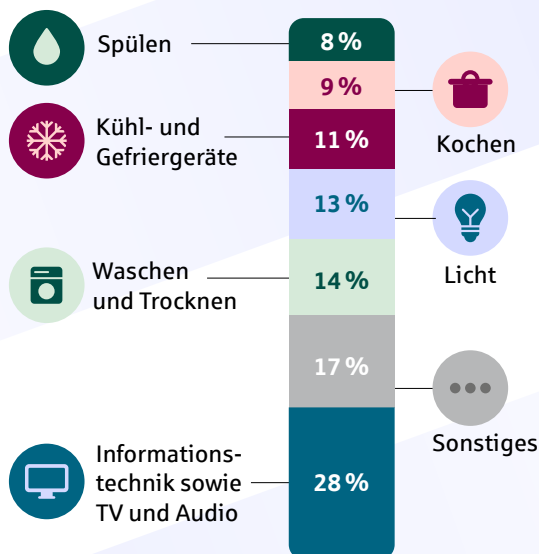
Zum anderen wird Strom trotz des Anstiegs erneuerbarer Energien nach wie vor auch aus fossilen Energiequellen wie Kohle und Erdgas gewonnen. Deren Förderung, Transport und Verbrennung schaden Umwelt und Klima. Jede gesparte Kilowattstunde tut deshalb auch dem Planeten gut!

Technik effizient nutzen

Typischerweise sorgen Waschmaschine und Herd sowie Kühl- und Gefrierschrank für mehr als 30 Prozent des Stromverbrauchs, weitere 28 Prozent entfallen auf TV, Audio und IT – auf die Beleuchtung dagegen nur 13 Prozent (s. Grafik).

Um nur so viel Energie zu verbrauchen wie nötig, sollten Sie vor allem Ihre Haushaltsgeräte möglichst effizient betreiben. Nutzen Sie Eco- und Sparprogramme und beherzigen Sie unsere Energiespartipps ab Seite 35, insbesondere bei Geräten, die schon älter sind.

Stromverbrauch im Privathaushalt



Quelle: BDEW, angelehnt an www.co2online.de

Machen Sie sich Gedanken über die Ausstattung Ihres Haushalts sowie die Energieeffizienz der Geräte. Welche wollen Sie zusätzlich anschaffen, auf welche können Sie eventuell verzichten? Welche nutzen Sie besonders häufig und wie hoch ist deren Verbrauch? Prüfen Sie diese Geräte mit einem Strommessgerät. Brauchbare Modelle gibt es schon ab etwa 20 Euro im Baumarkt zu kaufen. Bei vielen Verbraucherzentralen und Stadtwerken kann man sie auch kostenlos leihen. Sie bestehen aus einer Art externer Steckdose mit Display und zeigen sowohl die Leistung als auch den Verbrauch des angeschlossenen Gerätes an. Viele sind zudem in der Lage, den Verbrauch in Euro umzurechnen.



Die Verbraucherzentralen bieten eine kostenlose Energieberatung für den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihren Beratungsstellen, per Telefon oder Video an. Kommen Energiefachleute zu Ihnen nach Hause, fallen maximal 40 Euro Kosten an.

Informationen zum Stromverbrauch finden sich ebenfalls in der Bedienungsanleitung oder – falls vorhanden – auf dem EU-Energielabel. Zuweilen lassen sich auch auf der Website des Herstellers Angaben dazu finden.



Nutzen statt kaufen – vor allem große und selten verwendete Geräte zum Vertikutieren, Schleifen und Hochdruckreinigen müssen Sie sich nicht selbst zulegen. Sie können sich diese im Baumarkt oder bei Servicefirmen ausleihen und so mit anderen teilen.

Reparatur versus Neukauf

Die Frage, wann es Zeit ist, ein älteres Gerät gegen ein neues auszutauschen, lässt sich nicht pauschal beantworten. Hier gilt es, finanzielle gegen ökologische Argumente abzuwägen. Solange ein altes Gerät funktioniert, ist es ökologisch nicht sinnvoll, es auszusortieren. Die Herstellung neuer Haushaltsgeräte belastet Klima und Umwelt. Das betrifft vor allem die in ihnen verbaute Elektronik. Diese enthält unter oft schlimmen Bedingungen abgebaute Rohstoffe wie Gold, Zinn und Kupfer.

Auch wenn ein Gerät kaputtgeht, ist eine Reparatur aus ökologischer Sicht fast immer die bessere Option. Leider ist das Reparieren oft schwierig, da Ersatzteile zum Teil schlecht verfügbar sind und das ganze Gerät auseinandergebaut werden muss. Seit Juli 2024 regelt die neue EU-Ökodesign-Verordnung, dass neue Produkte länger halten und leichter reparierbar sein müssen. Außerdem müssen sie sich besser recyceln lassen.

Aus finanzieller Sicht sieht die Sache etwas anders aus: In den vergangenen 20 Jahren sind Haushaltsgeräte deutlich energieeffizienter geworden. So verbraucht ein moderner Kühlschrank bis zu 75 Prozent weniger Strom. Bei Herd, Waschmaschine und Geschirrspüler haben die Hersteller den Energieverbrauch um 30 bis 40 Prozent reduziert. Das spart über die typische Nutzungsdauer eine Menge Geld.

Ist ein Neukauf dann nur wenig teurer als eine Reparatur, entscheiden sich viele Menschen für ein neues Gerät. Dabei gilt es, nicht nur auf den Kaufpreis zu achten, sondern auch die Folgekosten im Blick zu haben, vor allem den Stromverbrauch. Geräte, die besonders energieeffizient sind, kosten meist deutlich mehr. Auch wenn sich der höhere Kaufpreis durch die Einsparungen meist nach einigen Jahren amortisiert, kann eine Reparatur am Ende sogar die günstigere Lösung sein.

Ob sich der Austausch eines alten Elektrogeräts lohnt, finden Sie mit dem Haushaltsgeräte-Check des Energie-Atlas Bayerns heraus:
www.energieatlas.bayern.de → Bürger → Stromsparen im Haushalt → Haushaltsgeräte-Check

Wer sich dennoch für einen Neukauf entscheidet, sollte im Interesse der Nachhaltigkeit auf effiziente Geräte mit niedrigen Verbrauchswerten setzen. In Sachen Stromverbrauch gibt das EU-Energielabel zu-

mindest eine Orientierung (s. S. 34) – auch wenn die Geräte im Alltagsbetrieb meist mehr verbrauchen als angegeben. Mit dem Label müssen unter anderem neue Kühlschränke, Waschmaschinen und Geschirrspüler, aber auch TV-Geräte, Lampen und Klimageräte gekennzeichnet sein.

In vielen Bundesländern können Verbraucherinnen und Verbraucher für Reparaturen von Elektrogeräten Geld vom Staat erhalten. Der Reparaturbonus deckt 50 Prozent der Kosten und beträgt je nach Bundesland bis zu 200 Euro.



Ökostrom wählen

Das Verbrennen von fossilen Energieträgern wie Kohle, Gas und Öl braucht natürliche Ressourcen auf und schädigt Umwelt und Klima. Dagegen sind Sonne, Wind und Wasser sowie Biomasse und Erdwärme praktisch unbegrenzt verfügbar. Nachhaltig zu leben, heißt daher nicht nur, möglichst wenig Strom zu verbrauchen, sondern auch darauf zu achten, von welchen Energieträgern er stammt.

Auch ohne Ökostromtarif beziehen Kundinnen und Kunden automatisch einen Teil ihrer Energie aus erneuerbaren Quellen. Im ersten Halbjahr 2024 lag deren Anteil im deutschen Strommix bei über 60 Prozent.

Wer auf Ökostrom umsteigen will, sollte genau hinschauen: Wählen Sie eine Firma, die „echten“ Ökostrom anbietet. Orientierung bieten Ökostromlabels wie „ok-power“ und „Grüner Strom“ (s. S. 34). Mit ihnen werden einzelne Tarife oder ganze Anbieterfirmen zertifiziert. Die Label garantieren einen Mindestbeitrag zur Energiewende und bürgen dafür, dass die jeweilige Firma nicht gleichzeitig an Kohle- und Atomkraftwerken beteiligt ist.

Energiewende in Eigenregie

Die Energiewende auf eigene Faust voranzubringen, ist ebenfalls möglich, indem Sie selbst in Anlagen zur Gewinnung erneuerbarer Energien investieren. Wer ein Haus besitzt, kann auf dem Dach eine Photovoltaik- oder Solarthermieranlage installieren lassen, mit der sich Strom erzeugen und/oder



Warmwasser bereiten lässt. Auch der Einbau einer Wärmepumpenheizung ist ein aktiver Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Mehr dazu ab Seite 48.

Menschen, die zur Miete wohnen, haben die Möglichkeit, sich eine Mini-Solaranlage (sog. Steckersolar-Gerät bzw. Balkonkraftwerk) mit begrenzter Leistung bis 800 Watt am Wechselrichter auf ihrem Balkon, ihrem Garagendach o.Ä. zu installieren. Einzelne Bundesländer und Kommunen fördern die Installation eines solchen Steckersolargeräts.



Vergleichen Sie die Konditionen für echten Ökostrom, z. B. auf dem Vergleichsportal der Umweltverbände (u. a. NABU, BUND) unter www.vergleich-dich-gruen.de. Haben Sie sich für eine Firma entschieden, dann melden Sie sich dort mit Ihren persönlichen Daten an. Sie übernimmt dann die Kündigung.

Gütesiegel für grüne Haushaltsgeräte und Ökostrom



Blauer Engel

Der Blaue Engel ist Deutschlands bekanntestes und

ältestes Umweltzeichen. Er kennzeichnet umweltfreundlich hergestellte Produkte, u. a. Computer, Drucker, Scanner sowie Holzpellettheizungen und Solaranlagen.

www.blauer-engel.de

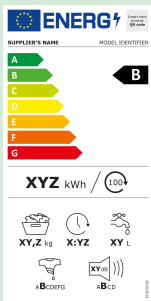


TCO Certified-Siegel

Das TCO Certified-Siegel steht für eine ökologische, soziale

und wirtschaftliche Herstellung von u. a. PCs, Notebooks, Tablets, Displays. Es macht Vorgaben für Energieeffizienz, Lebensdauer- und Garantieverlängerung, Reparierbarkeit, Gefahrenstoffreduktion usw.

www.tcocertified.de



EU-Energielabel

Das EU-Energielabel veranschaulicht die Energieeffizienz elektrischer Geräte und gibt so Orientierung bei Kaufentscheidungen. Das Label ist u. a. für Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspüler, Wasch-

maschinen und Wäschetrockner sowie TV-Geräte und Displays verpflichtend. Statt der früheren Klassen mit ein, zwei oder drei Pluszeichen gelten mittlerweile neue Klassen von A bis G. Zudem geben neue Piktogramme Zusatzinformationen.

www.energiewechsel.de



ok-power

Das ok-power- und das ok-power plus-Siegel bescheinigen,

dass der Strom einzelner Tarife bzw. der gesamte Absatz eines Ökostromanbieters zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien stammt. ok-power garantiert, dass ein Unternehmen keine Anteile an Atom- oder Kohlekraftanlagen besitzt und den Ausbau erneuerbarer Energien fördert. Hinter dem Siegel steht der gemeinnützige EnergieVision e.V., getragen vom Öko-Institut e.V. und der HIR Hamburg Institut Research gGmbH.

www.ok-power.de



Grüner Strom

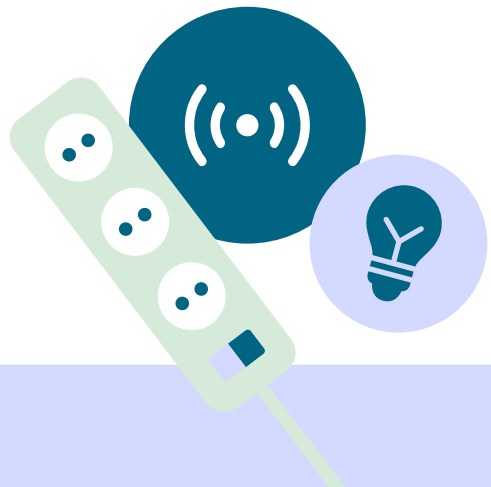
Das Grüner Strom-Label weist Stromanbieter mit 100 Prozent echtem Ökostrom aus erneuerbaren Energiequellen aus und

garantiert Investitionen in neue Anlagen und innovative Energieprojekte. Es wird von führenden Umweltverbänden wie NABU und BUND getragen.

www.gruenerstromlabel.de

Tipps: Beleuchtung und Elektronik

- Bevorzugen Sie für die Beleuchtung Ihrer Wohnung LEDs statt herkömmlicher Energiespar- oder Halogenlampen. Sie verbrauchen deutlich weniger Strom und haben eine wesentlich längere Lebensdauer. Auch alte Kühlschränke und Dunstabzugshauben lassen sich mittlerweile mit LEDs nachrüsten.
- Schalten Sie in Räumen, in denen sich über längere Zeit niemand aufhält, das Licht aus. Kaufen Sie für Keller, Abstellräume und Außenbereiche Bewegungsmelder, die das automatisch erledigen.
- Nutzen Sie abschaltbare Steckerteile und vermeiden Sie so den Stand-by-Betrieb von Geräten wie TV, Heimkino und Musikanlage.
- Passen Sie in der Systemsteuerung Ihres Computers den Energiesparmodus so an, dass Display oder Monitor nach einiger Zeit ihre Helligkeit verringern und schließlich der gesamte Rechner in den Ruhemodus wechselt.
- Lassen Sie Ihr TV-Gerät nicht unnötig nebenbei laufen. Regeln Sie bei Bedarf im Menü die Helligkeit herunter – viele Geräte sind ab Werk deutlich zu hell eingestellt. Schalten Sie bei Smart-TVs die WLAN-Funktion aus, wenn Sie sie nicht benötigen.
- Besitzen Sie einen alten Staubsauger, dann reduzieren Sie dessen Saugleistung auf ca. 900 Watt. Das entspricht der maximalen Leistung neuerer Modelle.
- Verbinden Sie Geräte wie Laptop, Soundbar und TV nicht drahtlos per WLAN, sondern per Netzkabel mit dem Internet-Router. Schalten Sie den Router nachts ab – entweder über die Funktion in dessen Betriebssoftware oder per Zeitschaltuhr.



Tipps: Kochen, braten, backen

- Kochen Sie mit möglichst wenig Wasser und verwenden Sie stets einen Deckel. Das spart nicht nur Energie, sondern schont auch Vitamine und Mineralstoffe.
- Verzichten Sie auf häufiges „Topfgucken“ und das Öffnen der Ofentür. Dadurch geht Wärme verloren, was die Gardauer verlängert und den Energieverbrauch unnötig erhöht.
- Verwenden Sie zum Kochen von Eiern am besten einen Eierkocher.
- Kaffeemaschinen sind nur effizient, wenn sie sich von selbst abschalten. Je länger die Heizplatte den Inhalt der Kanne erwärmen muss, desto mehr Energie verbraucht sie.
- Wollen Sie kleine Mengen zubereiten oder aufwärmen, dann verwenden Sie entsprechend kleines Kochgeschirr und nutzen Sie eine passende Kochstelle. Deren Größe sollte dem Durchmesser von Topf- oder Pfannenboden entsprechen.
- Nutzen Sie statt des Backofens wenn möglich ein Kochfeld oder besser eine Heißluftfritteuse. Da darin ein deutlich geringeres Volumen erhitzt wird, wird weniger Energie benötigt.
- Das Vorheizen des Backofens benötigt viel Energie, ist aber bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Soufflé, Brandteig, Biskuitteig) unnötig. Schalten Sie den Backofen 5 Minuten vor Ende der Garzeit aus und nutzen Sie die Restwärme.



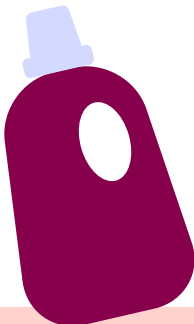
Tipps: Kühlen und gefrieren

- Platzieren Sie Kühl- und Gefriergeräte an einem möglichst schattigen Ort – weit weg von Herd, Backofen und Geschirrspüler.
- Stellen Sie die richtige Temperatur ein – zum Frischhalten reichen 6 bis 8 Grad, zum Tiefkühlen sind -18 Grad optimal. Besitzt das Gerät einen Stufenschalter, informieren Sie sich, welche Stufe welcher Temperatur entspricht oder nutzen Sie ein separates Thermometer.
- Lassen Sie Speisen abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
- Lassen Sie tiefgefrorene Speisen nicht bei Zimmertemperatur, sondern über Nacht im Kühlschrank auftauen. Das beugt dem Wachstum von Krankheitskeimen vor und reduziert zudem den Energieverbrauch des Kühlschranks.
- Tauen Sie Kühl- und Gefriergeräte ohne No-Frost-Automatik regelmäßig per Hand ab. Eisplatten lösen sich leichter, wenn Sie eine Schüssel mit heißem Wasser für 10 Minuten in den leeren Innenraum stellen.
- Sorgen Sie dafür, dass das Belüftungsgitter frei ist und säubern Sie dieses regelmäßig. Kann die abgeführte Wärme nicht entweichen, steigt der Energieverbrauch.
- Halten Sie im Kühlschrank Ordnung. Wer weiß, wo sich Dinge befinden, muss nicht lange nach ihnen suchen und kann die Tür schnell wieder schließen.



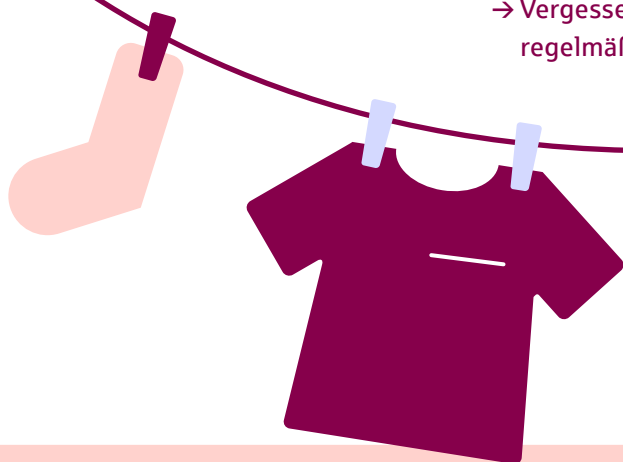
Tipps: Wäsche waschen

- Wäsche bleibt länger schön, wenn Sie sie vor dem Waschen nach weiß, bunt – eventuell zusätzlich dunkel und hell – und fein sowie Wolle und Seide sortieren und die Pflegehinweise in den Textilien beachten.
- Entfernen Sie vor dem Waschen Münzen und andere harte Gegenstände aus den Taschen. Diese könnten sich zwischen Trommel und Gehäuse verklemmen. Dasselbe gilt für Metallteile wie BH-Bügel. Waschen Sie die betreffenden Stücke in einem Wäschenetz oder Kopfkissenbezug.
- Verzichten Sie auf Weichspüler. Deren Inhaltsstoffe belasten Gewässer zusätzlich. Die in Waschmitteln enthaltenen Enthärtungsmittel reichen aus, um Ihre Wäsche flauschig zu machen.
- Nutzen Sie das Eco-Programm und beladen Sie die Waschmaschine so voll wie möglich (außer bei Fein- und Wollwäsche), um Wasser, Energie und Waschmittel bestmöglich zu nutzen. Faustregel: Passt Ihre Hand noch hochkant zwischen Wäsche und oberen Trommelrand, dann ist die Maschine optimal beladen.
- Verzichten Sie auf den Vorwaschgang. Dieser ist nur bei sehr starker Verschmutzung nötig, z. B. bei Kinder- und Berufskleidung.
- Wer zu heiß wäscht, verschwendet unnötig Energie. Moderne Waschmittel sind für niedrigere Temperaturen optimiert. So braucht Buntwäsche selten mehr als 30 Grad. Auch für Weißes reichen in aller Regel 60 statt 90 Grad.
- Um Gerüche und Keimbildung zu vermeiden, lassen Sie die Waschmaschine ca. ein Mal im Monat bei 60 Grad laufen und verwenden Sie dabei ein Vollwaschmittel.



Tipps: Wäsche trocknen

- Setzen Sie den Wäschetrockner so sparsam wie möglich ein. Wäsche an der frischen Luft zu trocknen, ist nicht nur günstiger, sondern auch umweltfreundlich. Lässt sich das Trocknen in Innenräumen nicht vermeiden, lüften Sie regelmäßig, um die Schimmelgefahr zu minimieren.
- Schleudern Sie Ihre Wäsche – sofern vom Material her geeignet – nach dem Waschen bei hoher Drehzahl (mind. 1.200 Umdrehungen). Dann braucht der Trockner weniger Energie – und auch auf der Leine geht es schneller.
- Beladen Sie den Trockner optimal: Zu wenig, aber auch zu viel Wäsche kostet zusätzlich Strom.
- Sortieren Sie Ihre Wäsche nach Baumwolle und Pflegeleicht. Beides trocknet unterschiedlich schnell. Ist das nicht möglich, trennen Sie zumindest dickere und dünnere Materialien und trocknen Sie etwa Jeans und T-Shirts getrennt.
- Entwirren Sie Wäsche, die verknotet und verschlungen aus der Maschine kommt, vor dem Trocknen. Holen Sie Wäsche, die in Bett- oder Kissenbezüge geraten ist, heraus und schließen Sie die Verschlüsse.
- Vergessen Sie nicht, den Luftfilter regelmäßig zu reinigen.



Sorgsam mit Wasser umgehen

Wasser ist auch hierzulande ein kostbares Gut – die Dürrejahre 2018, 2020 und 2022 führten in manchen Regionen sogar zu Versorgungsengpässen. Nachdem der Pro-Kopf-Verbrauch privater Haushalte jahrelang gesunken war, haben ihn die zunehmend heißen und trockenen Sommermonate wieder leicht ansteigen lassen. Derzeit liegt er bei täglich 120 Litern.

Fast zwei Drittel davon verbrauchen wir für Körperpflege und Toilettenspülung. Ein Viertel entfällt auf Wäschewaschen, Geschirrspülen, Hausputz und Garten. Vergleichsweise wenig Wasser nutzen wir zum Trinken und Kochen.

Es stimmt, dass ein geringer Wasserverbrauch zu höherer Keimbelastung in den Rohren und zu Ablagerungen in der Kanalisation führen kann. Das heißt jedoch nicht, dass private Haushalte mehr verbrauchen sollten – die Versorgungsunternehmen spülen, falls nötig, betroffene Leitungen fachgerecht durch.

Sowohl bei den Kosten als auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit fällt vor allem der Energieverbrauch für die Warmwasserbereitung ins Gewicht. Je nachdem, ob diese mit Gas (z. B. mit einer Brennwerttherme) oder mit Strom (z. B. mit einem Durchlauferhitzer) erfolgt, kostet ein Liter 2,5- bis viermal so viel wie ein Liter kaltes Wasser. Wer es schafft, mit weniger (oder kühlerem) Wasser zu duschen und zu baden, spart Energie und Geld.



Vor allem in warmem Wasser steckt jede Menge Energie. Wer den eigenen Verbrauch senkt, schützt das Klima und entlastet das Budget.

Virtuelles Wasser

Genauso unsichtbar wie Treibhausgase sind auch die Unmengen an Wasser, die zur Produktion vieler Lebensmittel und auch anderer Konsumgüter nötig sind. Um die Aufmerksamkeit auf den enormen Wasserverbrauch zu lenken, wurde der Begriff „virtuelles Wasser“ eingeführt.

Hätten Sie gedacht, dass für die Herstellung der Menge Kaffee für eine einzige Tasse rund 140 Liter Wasser nötig sind? Das entspricht ungefähr unserem täglichen Pro-Kopf-Verbrauch an Wasser. Verglichen mit der Wassermenge für ein Kilogramm Rindfleisch ist das jedoch noch gar nichts: Dafür braucht es sogar 15.500 Liter Wasser! Auf diese Weise kommen pro Person und Tag schnell mehrere 10.000 Liter virtuelles Wasser zusammen, die uns kaum bewusst sind und sich schon gar nicht im Preis niederschlagen.



140 l

Wasser sind für die Herstellung einer Tasse Kaffee nötig.

Viele dieser wasserintensiven Produkte wie Rindfleisch, Kaffee oder Baumwolle werden in Ländern hergestellt, die über viel weniger Wasser verfügen als Deutschland. Dort fehlt es dann für die Landwirtschaft und die Menschen selbst.

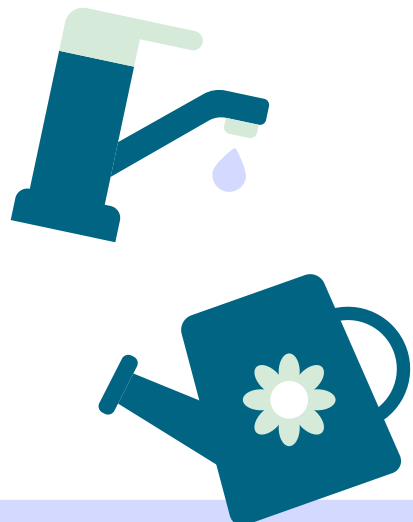


Die Summe aus virtuellem Wasser und direkt genutztem Wasser (z. B. zum Duschen oder Gießen) nennt man Wasserfußabdruck – es ist also unser tatsächlicher Wasserverbrauch.

Der Verbrauch an virtuellem Wasser lässt sich reduzieren, indem wir bevorzugt saisonale Produkte aus der Region kaufen, die im Freiland wachsen und nur in Maßen künstlich bewässert werden. Auch Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft sind wegen geschlossener Kreisläufe häufig wassersparender. Nicht immer lässt sich dieses Vorhaben umsetzen: Kaffee, Kakao und Baumwolle gedeihen nun mal nicht auf heimischen Feldern.

Tipps: Kalt- und Warm- wasser sparen

- Gießen Sie Ihren Garten vor allem im Sommer morgens oder abends. Gießen Sie lieber seltener und mehr, als öfter und wenig. Nutzen Sie, wenn möglich, gesammeltes Regenwasser. Das ist kostenlos und verursacht keine Emissionen.
- Installieren Sie in Ihrer Dusche einen wassersparenden Duschkopf (Durchflussmenge: unter 9 Liter pro Minute) oder bauen Sie am Anschluss von Schlauch und Brause ein kleines Sieb ein, das die Durchflussmenge begrenzt (sog. Durchflussbegrenzer). Beides reduziert die Wassermenge – nicht aber den Komfort.
- Lassen Sie Wasser nicht unnötig laufen. Schließen Sie unter der Dusche beim Einseifen und am Waschbecken beim Zähneputzen und Rasieren den Wasserhahn. Versuchen Sie, möglichst kurz zu duschen. Täglich 5 Minuten unter der Dusche genügen für die Körperhygiene. Ein Vollbad verbraucht rund dreimal so viel Wasser und Energie.
- Spülen Sie Geschirr nicht unter fließendem Wasser und lassen Sie auch zum Waschen von Salat Wasser ins Spülbecken.
- Stellen Sie Einhebelmischer an Wasch- und Spülbecken zum Händewaschen auf „kalt“. So verschwenden Sie kein Warmwasser, das den Hahn ohnehin nicht erreicht – und die Hände werden genauso sauber.
- Lassen Sie tropfende Wasserhähne zügig reparieren. Dadurch gehen Ihnen pro Monat bis zu 500 Liter Wasser verloren.



Tipps: Spülen im Geschirrspüler

- Bevorzugen Sie das Spülen per Geschirrspülmaschine. Gegenüber dem Spülen per Hand spart das etwa die Hälfte an Energie, zwei Drittel an Wasser – und einiges an Zeit.
- Beladen Sie den Geschirrspüler möglichst voll – aber so, dass die Sprüharme jedes Geschirrtteil erreichen können.
- Spülen Sie Geschirr und Besteck nicht per Hand vor, sondern entfernen Sie lediglich größere Essensreste. Lösen Sie festsitzende Speisereste in Töpfen und Pfannen, indem Sie etwas Backpulver oder Spülmittel und Wasser hineingeben.
- Nutzen Sie möglichst das Eco-Programm oder das Kurzprogramm bei niedriger Temperatur. Höhere Temperaturen sind nur für stark verschmutztes Geschirr sinnvoll.
- Lassen Sie die Maschine mindestens einmal im Monat bei 65 Grad laufen. Das beugt Fettablagerungen vor und erhöht die Lebensdauer.
- Geschirr und Besteck aus Holz, Silber, Kupfer und empfindlichem Kunststoff sollten Sie per Hand spülen. Sammeln Sie mehrere Teile über den Tag an, damit es sich lohnt.



Heizen, lüften, wohlfühlen

Mehr als zwei Drittel der Energie im Haushalt verbraucht die Heizung. 2023 hatte eine 70 Quadratmeter große Wohnung in einem Mehrfamilienhaus mit Gasheizung durchschnittliche Heizkosten in Höhe von 1.330 Euro. Um Kosten zu sparen, lohnt es sich, den eigenen Heizenergieverbrauch mit dem Heizspiegel zu bewerten.

Kleinere Veränderungen Ihres Energieverbrauchs können Sie umsetzen, indem Sie Ihr Heizverhalten anpassen. Auch sinnvolles Kühlen und Lüften sorgt für eine ausgewogene Energiebilanz (Tipps s. S. 46).

Haben Sie einen besonders hohen Energieverbrauch, kann das am Sanierungszustand Ihres Gebäudes liegen. Als Eigentümerin oder Eigentümer können dann energetische Sanierungen sinnvoll sein. Lesen Sie dazu unser Unterkapitel „Energetisch sanieren“ ab Seite 47.

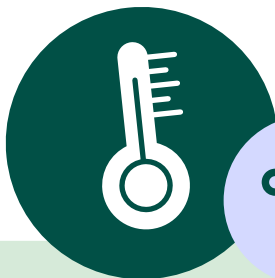
i

Unter www.heizspiegel.de können Sie mit einem kostenlosen Heizkostenrechner von co2online Ihr Einsparpotenzial berechnen.



Tipps: Energieeffizient heizen

- Heizen Sie nur in Räumen, in denen Sie Wärme brauchen. Nutzen Sie in einem Raum lieber mehrere Heizkörper auf niedriger Stufe als einen, den Sie voll aufdrehen.
- Entlüften und reinigen Sie Heizkörper regelmäßig. Dann benötigen diese weniger Energie, um dieselbe Temperatur zu erreichen.
- Behindern Sie die Wärmeabstrahlung nicht, indem Sie Möbel vor Heizkörper stellen oder diese mit Vorhängen verdecken.
- Achten Sie auf die richtige Raumtemperatur: Der wärmste Raum sollte das Bad mit ca. 22 Grad sein. Im Wohn- und Esszimmer sind 20 Grad optimal, in der Küche 18 und im Schlafzimmer 16. Faustregel: Jedes Grad weniger reduziert Verbrauch und Kosten um 6 Prozent.
- Schalten Sie die Heizung nachts und beim Verlassen der Wohnung nie ganz aus. Vor allem ungedämmte Häuser kühlen schnell aus – erneutes Aufheizen benötigt viel Energie.
- Programmierbare oder per App regelbare („smarte“) Thermostate ersparen das manuelle Einstellen der Raumtemperatur und ermöglichen rechtzeitiges Vorheizen der Räume, wenn man abends nach Hause kommt.
- Bis zu 20 Prozent der Heizenergie gehen durch undichte Fenster und Türen verloren. Profildichtungsband aus dem Baumarkt hilft, das Problem zu lösen.
- Nächtliches Schließen von Fenster- und Rollläden sowie Vorhängen wirkt dem Auskühlen von Räumen entgegen.
- In Altbauten empfiehlt es sich, Wandflächen hinter Heizkörpern mit aluminiumbeschichteten Styroporplatten zu verkleiden. Sie verhindern, dass nach hinten abgestrahlte Wärme über schlecht gedämmte Wände verloren geht.



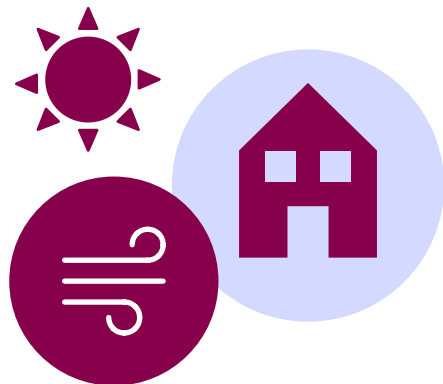
Tipps: Räume effizient kühlen und lüften

→ Halten Sie bei warmen Außentemperaturen Fenster und Türen geschlossen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf Fensterflächen, etwa durch ein Sonnensegel oder eine Markise auf dem Balkon. Lassen Sie nach Möglichkeit Außenjalousien anbringen, damit die Wärme gar nicht erst eindringen kann. Mit Innenjalousien und Vorhängen lässt sich nur eine gewisse Verschattung erreichen.

→ Wer sich ein Klimagerät zulegen will, wählt besser ein fest installiertes Split-Gerät mit Innen- und Außenteil. Menschen, die zur Miete wohnen, brauchen dafür die Erlaubnis des Vermieters bzw. der Vermieterin. Im Vergleich zu mobilen Monoblocks mit Abluftschlauch sind Split-Geräte zwar teurer, aber effizienter. Da es sich technisch um Luft-Luft-Wärmepumpen handelt, lassen sie sich auch zum Heizen nutzen. Das ist sogar nachhaltiger und günstiger als Heizen mit Erdgas.

→ Lüften Sie täglich zwischen zwei- und viermal für jeweils 5 bis 10 Minuten, um Feuchtigkeit abzutransportieren. Öffnen Sie dazu Fenster oder Balkontür und stellen Sie möglichst Durchzug her. Stundenlanges Kippen verschwendet dagegen eine Menge Energie. Ist es draußen kalt, lüften Sie nicht zu lange, damit die Räume nicht unnötig auskühlen.

→ Badezimmer ohne Fenster lüften Sie über einen angrenzenden Raum. Öffnen Sie dazu Badtür und Fenster im Nebenraum. Der eingebaute Lüfter ist oft zu schwach.



Energetisch sanieren

Die deutsche Energie-Agentur (dena) ermittelte in einer Studie, dass eine energetische Sanierung den Verbrauch eines Hauses um bis zu 80 Prozent senkt. Das Ganze ist zwar in mehrfacher Hinsicht ein Kraftakt, zahlt sich mittel- und langfristig jedoch aus: Ein Teil der Sanierungskosten kommt über die niedrigeren Ausgaben für Energie wieder herein. Obendrein lässt sich ein energetisch saniertes Haus zu einem höheren Preis verkaufen. Es kann bei einem notwendigen Immobilienkredit auch zu besseren Konditionen führen.



Damit eine energetische Sanierung nicht zur Kostenfalle wird, ist einiges zu beachten: So sollten Ziel und Umfang klar sein. Geht es nur um ein paar kleinere Verbesserungen oder um den großen Wurf? Außerdem gilt es, gesetzliche Vorschriften zu beachten und bereits im Vorfeld die Expertise von Fachleuten einzuholen.



80 %

weniger Verbrauch durch energetische Sanierung

Beraten lassen

Wer nur einige kleine Verbesserungen anstrebt, für den reicht eine Energieberatung, wie sie die Verbraucherzentralen anbieten. Wer jedoch Größeres plant und auch Fördermittel im Blick hat, sollte von Beginn an einen Experten oder eine Expertin für Energieeffizienz hinzuziehen. Diese lassen sich unter www.energie-effizienz-experten.de finden. Sie analysieren den Zustand des Hauses und erstellen ein Konzept über sinnvolle Sanierungsmaßnahmen, deren Reihenfolge sowie zu erwartende Kosten. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) fördert die Kosten des Sanierungskonzepts mit bis zu 50 Prozent.

Förderung mitnehmen

Die staatliche KfW-Bank fördert sowohl Einzelmaßnahmen als auch Komplettsanierungen. Das betrifft unter anderem die Wärmedämmung, den Austausch von Fenstern und Außentüren, die Erneuerung der Heizung und den Einbau einer Lüftungsanlage.



Wer durch den Umbau den Standard eines KfW-Effizienzhauses erreicht, kann zudem einen zinsvergünstigten Kredit von bis zu 150.000 Euro aufnehmen.

Auch die meisten Bundesländer und Kommunen haben Förderprogramme für die energetische Sanierung von Wohneigentum, sodass sich in der Regel mehrere Förderungen kombinieren lassen. Außerdem gewährt das BAFA Zuschüsse für die Modernisierung der Heizung sowie für den Einsatz erneuerbarer Energien. Einen umfassenden Überblick über Förderprogramme finden Sie unter www.foerderdatenbank.de.

i

Statt Fördermittel zu beantragen, kann man für Einzelmaßnahmen der energetischen Sanierung auch einen Steuerrabatt beantragen. Dann zieht das Finanzamt über 3 Jahre verteilt insgesamt 20 Prozent der Aufwendungen (max. 40.000 Euro) von der Steuerschuld ab.

2.600 kg CO₂



spart eine Wärmepumpe pro Jahr im Durchschnitt gegenüber einer Öl- oder Gasheizung ein.



Ist Ihr Heizkessel erst einige Jahre alt, sorgt oft schon ein hydraulischer Abgleich für mehr Effizienz. Dabei stellt eine Fachfirma die Heizung so ein, dass sie die Wärme besser im Haus verteilt und der Kessel mit weniger Brennstoff auskommt. Die Kosten liegen je nach Wohnfläche zwischen ca. 650 und 1.250 Euro.

Heizung modernisieren

Wer bei seiner neuen Heizung auf Nachhaltigkeit setzt, lässt sich am besten eine Wärmepumpe einbauen und koppelt diese mit Photovoltaik und/oder Solarthermie. Im Vergleich zur Ölheizung senken moderne Anlagen den Bedarf an Primärenergie und den Ausstoß an Treibhausgasen um jeweils rund zwei Drittel. Eine Wärmepumpe spart pro Jahr im Durchschnitt rund 2.600 Kilogramm CO₂ gegenüber einer Öl- oder Gasheizung ein.



Big Points

„Ressourcen schonen, Energie sparen“



1. Zu Ökostrom wechseln spart 0,5 Tonnen CO₂

Suchen Sie Ihre Kunden- und Zählernummer sowie den Jahresverbrauch heraus und schließen Sie im Internet einen „echten“ Ökostromtarif ab, der mit dem Grüner Strom-Label oder dem ok-power- bzw. ok-power plus-Siegel gekennzeichnet ist.



2. Wohnraum dämmen spart 0,5 Tonnen CO₂

Die nachhaltigste Methode, um Heizkosten zu sparen, ist die Dämmung der Fassade, des Kellers und der obersten Geschossfläche. Auch kleinere Maßnahmen wie die Abdichtung undichter Stellen an Türen oder Fenstern verringern Wärmeverluste.



3. Sparduschkopf einbauen spart 0,3 Tonnen CO₂

Bauen Sie in Ihrer Dusche einen Sparduschkopf oder Durchflussbegrenzer ein, der die Durchflussmenge von 15 l/Min. auf 6 l/Min. verringert.

Beispiel:

Wer 300-mal im Jahr mit je 150 Litern Wasser rund 10 Minuten duscht, sorgt für 600 (Gastherme) bzw. 1.300 (Strom) Kilogramm CO₂-Emissionen. Mit einem Sparduschkopf lässt sich der Durchfluss in etwa halbieren – und damit auch Kosten sowie Emissionen.



Klimafreundlich unterwegs

51 Mobil durch den Alltag

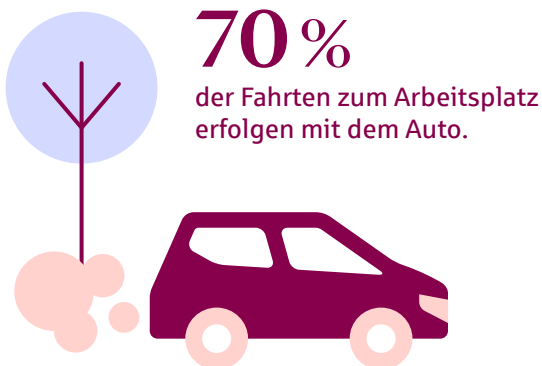
56 Nachhaltig reisen



Mobil durch den Alltag

Erwerb, Kraftstoff, Versicherung, Steuer, Reparaturen – Menschen, die mit dem Auto fahren, müssen immer tiefer in die Tasche greifen. Allein der Preis für Neu- und Gebrauchtwagen ist in den vergangenen 10 Jahren im Schnitt um 34 Prozent gestiegen. Laut ADAC kostet der monatliche Unterhalt eines Autos inzwischen fast 1.100 Euro. Auf den Kilometer gerechnet macht das rund 87 Cent. Die Werte variieren je nach Modell und Fahrgewohnheiten. Klar ist aber: Ein Auto ist ein teures Vergnügen, zudem eine Belastung für Umwelt und Klima.

Dennoch finden rund 70 Prozent der Fahrten zum Arbeitsplatz mit dem Auto statt – am Steuer überwiegend Einzelpersonen. Das führt zu verstopften Straßen: Wer zur Arbeit pendelt, steht pro Jahr 43 Stunden im Stau.



i

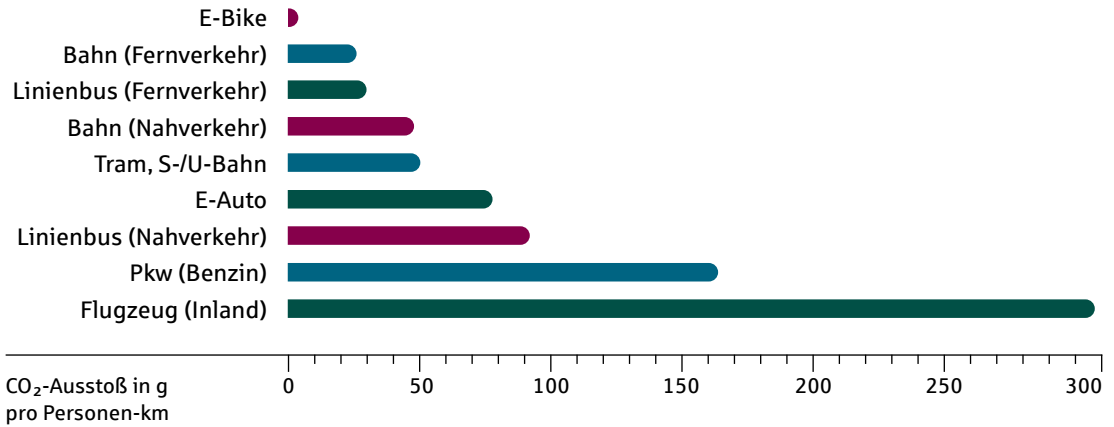
Ein Auto kostet Geld, egal ob es in der Garage steht oder monatlich Tausende Kilometer zurücklegt. Die meisten Menschen schätzen ihre Ausgaben wesentlich geringer ein, als sie tatsächlich sind. Wer die aktuellen Kosten für sein Auto erfahren will, wird beim ADAC fündig: www.adac.de → **Rund ums Fahrzeug → Autokauf & -verkauf → Autokosten → Das kostet ein Auto wirklich**

Alternativen zum Auto

Auf dem Land und in Kleinstädten gibt es oft kaum akzeptable Alternativen. Anders in Städten und Ballungsgebieten: Hier finden mobile Menschen neben einem gut ausgebauten Netz für Busse und Bahnen auch vergleichsweise neue Angebote zur Fortbewegung, die nachhaltiger, günstiger und oft auch schneller sind als ein Auto.

Besonders beliebt ist die Möglichkeit, sich per Handy-App ein Auto, einen Roller, einen E-Scooter oder ein Fahrrad zu mieten. Nicht nur, dass Mobilität nach dem Prinzip „Teilen statt besitzen“ deutlich weniger kostet – auch die Ökobilanz ist um Längen besser.

CO₂-Ausstoß verschiedener Verkehrsmittel



Quelle: Umweltbundesamt (Bezugsjahr: 2023)



Bedenkt man zudem, dass rund die Hälfte aller Autofahrten in Städten nicht länger als 5 Kilometer sind, rückt insbesondere das Fahrrad als umwelt- und klimafreundliches Verkehrsmittel in den Fokus. Die Studienlage ist eindeutig: Auf Strecken bis 6 Kilometer kommen Menschen mit dem Rad in der Stadt meist schneller ans Ziel als mit dem Auto.

Zudem besitzen viele inzwischen ein E-Bike oder Pedelec und könnten sich auf dem Weg zur Arbeit, ins Restaurant oder zum Friseur von einem Elektromotor unterstützen lassen.

Neue Generation Autos

Zwar schrumpft der Abstand, doch E-Autos sind in der Anschaffung noch immer deutlich teurer als Benzin- und Dieselfahrzeuge. Dafür sind die laufenden Kosten geringer. Das bedeutet: Je länger man das E-Auto fährt, desto günstiger die Gesamtrechnung.

Da Elektroautos viel weniger Emissionen verursachen als Modelle mit Verbrennungsmotor, ist ihre Ökobilanz besser – vor allem je kleiner das Auto ist. Das gilt eingeschränkt auch für Plug-in-Hybride, die über einen Verbrennungs- und einen E-Motor verfügen.



Ungetrübt ist die Bilanz jedoch nicht: Auch bei E-Autos macht sich die aufwendige Gewinnung und Verarbeitung von Rohstoffen wie Stahl, Eisen und Leichtmetallen sowie Kunststoffen und seltenen Erden negativ bemerkbar. Das gilt besonders für den Akku, da dessen Produktion sehr viel Energie benötigt, die etwa in China zum Großteil aus fossilen Quellen stammt. Ein weiterer Faktor ist der Ladestrom: Am nachhaltigsten fahren E-Autos mit 100 Prozent Strom aus erneuerbaren Energien. Ein weiteres Manko: Gerade außerhalb des Stadtverkehrs ist die Abdeckung mit Ladesäulen in Deutschland noch ausbaufähig. Bis 2030 sollen in Deutschland insgesamt eine Million Ladepunkte für E-Autos entstehen. Aktuell gibt es erst rund 125.000 Normalladepunkte und rund 36.000 Schnellladepunkte.

Fazit: Wer auf ein eigenes Auto verzichten kann und sich bei Bedarf eines leiht, am besten ein Modell mit Elektroantrieb, lebt unterm Strich deutlich nachhaltiger.

Mietauto und Carsharing

Das durchschnittliche Privatauto steht etwa 23 Stunden am Tag auf der Stelle. Da ist es deutlich effizienter, sich mit anderen ein Auto zu teilen. Teilweise bieten Privatpersonen ihre Autos über Internetportale selbst an – das größere Angebot haben jedoch Mietwagen- und Carsharing-Firmen.

Verglichen mit privater Pkw-Nutzung sind sowohl Mietwagen als auch Carsharing effizienter und nachhaltiger – vor allem, wenn es um E-Autos geht. Während sich ein Mietwagen in der Regel für längere

Strecken und Urlaubsfahrten über mehrere Tage eignet, hat sich Carsharing als schnelle und flexible Alternative für kürzere Fahrten im städtischen Bereich, für Einkaufstrips sowie Wochenendausflüge etabliert.

Bei der klassischen Variante des Carsharings wird das Auto an einer Station oder in einer Parkzone abgeholt und wieder dahin zurückgebracht. Beim „Free Floating“ lässt es sich per Handy-App orten, öffnen und nach der Nutzung an einem beliebigen Ort innerhalb des Geschäftsgebiets wieder abstellen. Die Kosten umfassen meist Mitglieds- und Stundengebühren sowie eine Kilometerpauschale. Beim Carsharing ist man vollkaskoversichert, muss jedoch im Schadensfall in der Regel einen Selbstbehalt tragen. Dieser lässt sich meist durch ein Entgelt senken.

Finanziell lohnt sich das Autoteilen für Menschen, die nur wenig fahren. Ab etwa 10.000 zurückgelegten Kilometern pro Jahr ist ein eigenes Auto kostenmäßig im Vorteil.

Gemeinsam fahren und profitieren

Wer mit anderen eine Fahrgemeinschaft bildet, z. B. für den Arbeitsweg, sorgt für Entlastung auf den Straßen, tut etwas für die Umwelt und kann sich die Spritkosten teilen.

Im Vorfeld sollte man sich jedoch über Haftungs- und Versicherungsfragen informieren. Verursacht etwa der Fahrer oder die Fahrerin einen Unfall, springt die Kfz-Haftpflicht nicht nur für Schäden der Gegenseite ein – sondern auch für die der Mitfahrenden.



Achten Sie darauf, dass die Haftpflichtversicherung für Ihren Mietwagen Schäden bis 50 Mio., besser 100 Mio. Euro abdeckt. Außerdem sollte der Wagen eine Vollkaskoversicherung mit Diebstahlschutz haben. Sinnvoll ist es außerdem, Schäden an Dach, Reifen, Glas und Unterboden zu versichern.

Außerdem ist es sinnvoll, wenn die Fahrerin oder der Fahrer mit den Mitfahrenden eine Haftungsbeschränkung vereinbart. Musterverträge für diese und andere Situationen bieten Verkehrsclubs auf ihren Internetseiten an.

Für einmalige Fahrten insbesondere auf längeren Strecken bieten auch Mitfahrzentralen ihre Dienste an. Teils gegen Gebühr vermitteln sie Kontakte zwischen Fahrenden und interessierten Mitreisenden. Letztere übernehmen dann einen Teil der Kraftstoff- oder Stromkosten.



Wer eine Fahrgemeinschaft gründen will, findet eventuell im Intranet seiner Firma Gleichgesinnte. Auch auf speziellen Portalen im Internet lassen sich freie Plätze für regelmäßige Fahrten finden oder Gesuche einstellen.

Tipps: Sparsam Auto fahren

- Nehmen Sie für Kurzstrecken das Fahrrad oder den Bus. Im kalten Zustand benötigt der Motor besonders viel Kraftstoff.
- Reduzieren Sie auf längeren Strecken die Geschwindigkeit. Bei Tempo 200 ist der Verbrauch dreimal so hoch wie bei Tempo 100.
- Fahren Sie niedertourig, also mit niedrigen Drehzahlen. Schalten Sie früh hoch und fahren Sie gleichmäßig. Vermeiden Sie ruckartiges Beschleunigen und überflüssiges Bremsen.
- Achten Sie auf ausreichenden Reifendruck und kontrollieren Sie regelmäßig die Profiltiefe Ihrer Reifen.
- Schalten Sie Klimaanlage, beheizbare Sitze, Scheiben und Außenspiegel möglichst selten ein. Allein die Klimaanlage sorgt im Stadtverkehr für 10 bis 15 Prozent mehr Spritverbrauch.



Nachhaltig reisen

Der Tourismus ist für Millionen Tonnen schädlicher Emissionen verantwortlich. Über den ökologischen Fußabdruck von Urlaubsreisen entscheidet neben der Entfernung auch das gewählte Verkehrsmittel. Wenig überraschend belegen Auto, Kreuzfahrtschiff und Flugzeug die hinteren Plätze. So landen auf einem Flug von Frankfurt/Main nach Las Palmas und zurück pro Person 1,1 Tonnen CO₂ in der Atmosphäre.

Noch schlechter sieht die Bilanz für Langstreckenflüge in die USA, nach Thailand oder Neuseeland aus. Kein Wunder, dass Flugzeuge die für Umwelt und Klima schädlichsten Verkehrsmittel sind. Hinzu kommt, dass sie ihre Treibhausgase in großer Höhe ausstoßen, sodass diese ohne Umwege in der Atmosphäre landen.

Flugreisen reduzieren

Wer nachhaltig leben will, sollte deshalb so wenig wie möglich fliegen. Insbesondere Kurzstreckenflüge belasten die Umwelt im Verhältnis sehr stark und sollten – wenn möglich – durch Bahnfahrten ersetzt werden. Auch lohnt es sich, Direktverbindungen statt Flüge mit Zwischenstops zu wählen, da insbesondere Start und Landung sehr viel CO₂-Emissionen verursachen.

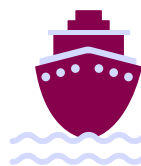
Wer nicht aufs Fliegen verzichten kann oder will, kann seine Bilanz indirekt verbessern. Etliche Firmen bieten Reisenden die Möglichkeit, Emissionen durch CO₂-Kompensation auszugleichen. Sie investieren das Geld

anschließend in Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern, um dieselbe Menge CO₂ einzusparen. Dabei kann es sich z. B. um den Bau von Biogas-, Trinkwasser- oder Solaranlagen handeln.

Je nach Art des Projekts reichen die Preise einer solchen CO₂-Kompensation von ca. 15 bis 25 Euro pro Tonne CO₂. Aussagekräftiger als der Preis sind jedoch die Zertifikate, mit denen die Organisationen den Projekten deren CO₂-Einsparung bestätigen. Besonders anspruchsvoll sind nach dem Gold-Standard (GS) ausgestellte Zertifikate. Dahinter stehen Umweltorganisationen wie der WWF.

Dicke Luft auf See

Wenig nachhaltig sind in aller Regel auch Kreuzfahrten. Eine Woche schlägt pro Person im Schnitt mit 1,5 Tonnen CO₂ zu Buche – die Fahrten zwischen Wohnort und Hafen noch nicht mitgerechnet. Die meisten Schiffe laufen noch immer mit Schweröl, bei dessen Verbrennung neben CO₂ massenhaft Stickoxide und Schwefel in die Atmosphäre entweichen.



1,5 t CO₂

werden pro Person
während einer Woche
Kreuzfahrt produziert.

Liegt das Schiff im Hafen, laufen seine Maschinen meist weiter, um Strom zu erzeugen. Diesen von Land zu beziehen, wäre



deutlich emissionsärmer, doch fehlt an Bord meist ein Anschluss. Zudem verfügen nur die wenigsten Häfen über die technischen Voraussetzungen. Schließlich sind Kreuzfahrtschiffe auch in Sachen Wasserverbrauch, Mülltrennung und Arbeitsbedingungen kritisch zu sehen. Fazit: Wer seinen Fußabdruck so gering wie möglich halten will, geht möglichst selten auf große (Kreuz-)Fahrt und setzt dann auf Schiffe, die mit Flüssiggas (LNG) oder wenigstens mit Schiffsdiesel betrieben werden oder macht eine Segelkreuzfahrt.

Mit Bus und Bahn zum Reiseziel

Um längere Strecken klimafreundlich zurückzulegen, eignen sich vor allem Busse und Bahnen. So können Reisende mit der Bahn z. B. direkt von Berlin nach Amsterdam, von München nach Venedig und von Frank-

furt/Main nach Marseille gelangen. Auch Fernbusse sind eine Alternative. Mit ihnen lassen sich Hunderte Großstädte in ganz Europa erreichen. Über Internetportale finden sich per Mausklick sowohl die schnellsten als auch die günstigsten Verbindungen.

Nachdem das Angebot zwischenzeitlich sehr begrenzt war, sind die meisten europäischen Metropolen inzwischen wieder per Nachtzug erreichbar. Ob ans Meer, in die Alpen oder den hohen Norden – viele Verbindungen führen über deutsche Städte und lassen sich im Internet bequem buchen. Wem der Sinn nach längeren und ausgefallenen Routen steht, findet Nachtverbindungen unter anderem von Sofia nach Istanbul oder von Helsinki nach Kemijärvi nördlich des Polarkreises. Im Schlafwagen kommt man so auch ausgeschlafen ans Ziel.



Deutschlandweit reist man günstig mit dem Deutschlandticket, europaweit gibt es Inter-rail-Tickets, mit denen man vorher ausgewählte Länder bereisen kann.

Urlaub vor der Haustür

Grundsätzlich muss jedoch niemand für einen tollen Urlaub Hunderte oder gar Tausende Kilometer zurücklegen. Auch in der näheren Umgebung locken fantastische Reiseziele, an die man schneller, günstiger und „grüner“ gelangt. So sind eine Bahnfahrt, eine Wanderung, eine Kanu- oder Fahrradtour mit der Familie nicht nur ökologisch die bessere Alternative, sondern bieten oft unvergessliche Erlebnisse.

Im Internet finden Sie Biobauernhöfe oder nachhaltige Projekte, die einen kostenlosen oder vergünstigten Urlaub gegen Hilfe anbieten. Weiterhin gibt es online Plattformen, über die Sie Ihre Wohnung mit einer anderen Person im In- oder Ausland tauschen können.



i
Umweltzertifikate und Siegel wie „Travelife“, „TourCert“ und „Greensign“ kennzeichnen Reiseangebote mit verbindlichen Umwelt- und Sozialstandards. Diese können u. a. den schonenden Umgang mit Ressourcen oder das Engagement in Artenschutzprojekten umfassen.

Nachhaltig am Urlaubsort

Nicht nur bei der An- und Abreise lässt sich die eigene Ökobilanz verbessern, sondern auch am Urlaubsort. Das gilt nicht nur hierzulande, sondern auch in anderen Ländern. Gehen Sie in der Unterkunft sparsam mit Wasser und Strom um. Nutzen Sie Handtücher mehrere Tage, lassen Sie Ihr Hotelzimmer seltener reinigen und stellen Sie die Klimaanlage in Abwesenheit auf kleine Stufe oder ganz aus. Wählen Sie Aktivitäten, die der Pflanzen- und Tierwelt nicht schaden. Respektieren Sie den Biotop- und Artenschutz, füttern Sie keine wilden Tiere und hinterlassen Sie keinen Müll.

Nachhaltig zu reisen, heißt auch, dafür zu sorgen, dass die Menschen vor Ort profitieren. Buchen Sie deshalb Unterkünfte möglichst über lokale Tourismusunternehmen, essen Sie in kleineren Restaurants und engagieren Sie einheimische Guides.

Big Points

„Klimafreundlich unterwegs“



1. Weniger Auto fahren spart 1 Tonne CO₂

Steigen Sie öfter vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad um.

Beispiel:

Wer z. B. an 220 Tagen im Jahr anstatt mit dem Auto mit der S-Bahn zu seinem 25 Kilometer entfernten Arbeitsplatz pendelt, spart rund 1.000 Kilogramm CO₂ ein. Beträgt der Weg zur Arbeit nicht mehr als 5 Kilometer, spricht alles für das Fahrrad. Im Vergleich zur Fahrt mit dem Auto sparen Sie damit im selben Zeitraum 350 Kilogramm CO₂.



2. Auf Flüge verzichten spart 0,5 Tonnen CO₂

Verzichten Sie, wann immer möglich, auf das Flugzeug. Vor allem auf kürzeren Strecken bietet das Fliegen oft keinen Zeitvorteil, ist dafür jedoch überproportional schädlich fürs Klima.

Beispiel:

Je länger die Flugstrecke, desto höher die Emissionen: Ein Flug auf die Malediven und zurück verursacht genauso viel CO₂ wie 12.000 Kilometer Autofahren! Muss es doch das Flugzeug sein, fliegen Sie möglichst direkt und ohne Zwischenstopps ans Ziel – auch wenn ein langer Umweg oft weniger kostet. Wer beispielsweise von Frankfurt/Main nicht über Dubai, sondern auf direktem Weg nach Kapstadt fliegt, spart rund 500 Kilogramm CO₂.



Nachhaltig investieren

61 Verantwortungsvoll Geld anlegen

70 Nachhaltige Anlageformen im Überblick



Verantwortungsvoll Geld anlegen

Immer mehr Menschen wollen, dass sich ihr Ersparnis nicht nur vermehrt, sondern auch unter ökologischen und/oder sozialen Gesichtspunkten angelegt wird.

Nachhaltige Investitionen berücksichtigen bestimmte Nachhaltigkeitskriterien, sogenannte ESG-Kriterien. „ESG“ steht dabei für Umweltaspekte (engl.: Environment), soziale Komponenten (engl.: Social) sowie die Prinzipien einer guten Unternehmensführung (engl.: Governance). Folgende Beispiele helfen, die Begriffe Environment, Social und Governance zu verstehen:



Environment

- Umwelt- und Klimaschutz
- Erneuerbare Energien fördern oder nutzen
- Recycling fördern oder nutzen



Social

- Menschenrechte einhalten
- Mindestarbeitsstandards einhalten, Kinderarbeit verhindern
- Bildungsinitiativen fördern



Governance

- Steuerehrlichkeit
- Gleichberechtigung
- Korruption bekämpfen

Die steigende Nachfrage nach nachhaltigen Geldanlagen hat den Markt in den letzten Jahren stark wachsen lassen. Bislang existiert keine einheitliche Definition für nachhaltige Finanzprodukte. Auf europäischer Ebene haben zahlreiche neue Vorschriften jedoch das Ziel, Nachhaltigkeit als Unternehmensziel stärker zu verankern. Beispielsweise werden durch die EU-Taxonomie klare Regeln und Rahmenbedingungen geschaffen, wann ein Unternehmen umweltfreundlich wirtschaftet. Das ist ein wichtiger Schritt, um Kapitalflüsse in ökologisch nachhaltige Investitionen zu lenken.

i

EU-Taxonomie

Die EU-Taxonomie ist eine EU-Verordnung. Sie zielt darauf ab, Investitionen zugunsten klimafreundlicher Projekte und Unternehmen zu fördern. Ein spezieller Kriterienkatalog für Unternehmen definiert, welche Wirtschaftstätigkeiten bzw. Umsätze zur Erreichung der EU-Umweltziele beitragen und kein anderes Umweltziel erheblich beeinträchtigen. Im Rahmen der EU-Taxonomie wurden sechs Umweltziele festgelegt: Klimaschutz, Anpassung an den Klimawandel, nachhaltige Nutzung und Schutz von Wasser- und Meeresressourcen, Übergang zu einer Kreislaufwirtschaft, Vermeidung und Verminderung der Umweltverschmutzung und Schutz und Wiederherstellung der Biodiversität und der Ökosysteme.

Magisches Dreieck und Nachhaltigkeit

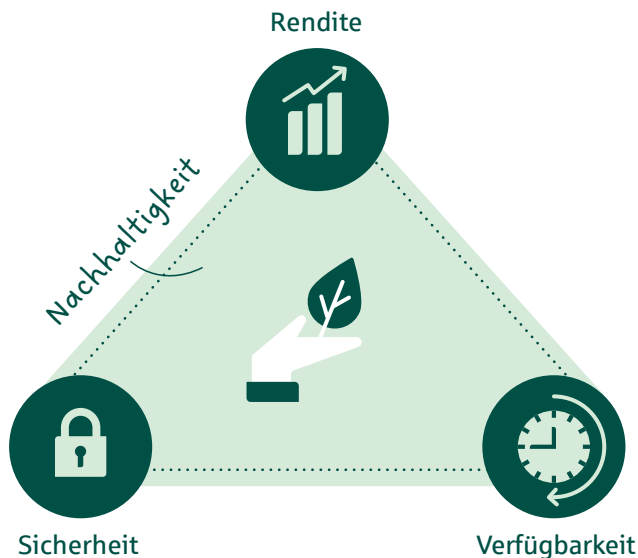
Grundsätzlich gelten für nachhaltige Geldanlagen dieselben Marktgesetze wie für herkömmliche Investments. Das betrifft vor allem das Zusammenspiel der Anlageziele Sicherheit, Verfügbarkeit (Liquidität) und Ertrag (Rendite bzw. Rentabilität). Diese drei bilden das „magische Dreieck“ der Geldanlage.

Eine Geldanlage, mit der sich alle drei Ziele im selben Maß erreichen lassen, gibt es nicht. Zum einen besteht ein Spannungsverhältnis zwischen Sicherheit und Ertrag. Denn um einen möglichst hohen Grad an Sicherheit zu erzielen, muss ein tendenziell niedrigerer Ertrag in Kauf genommen wer-

den. Umgekehrt sind überdurchschnittliche Erträge immer mit erhöhten Risiken verbunden. Zum anderen kann ein Zielkonflikt auch zwischen der Verfügbarkeit und dem Ertrag bestehen, da verfügbarere Anlagen oft mit Renditenachteilen verbunden sind bzw. „erkauft“ werden müssen.

Auch nachhaltige Anlagen sind mehr oder weniger ertragreich, sicher und verfügbar. Die Nachhaltigkeit erweitert das magische Dreieck um eine vierte Dimension. Dadurch entsteht jedoch kein Viereck, da Nachhaltigkeit nicht mit den anderen Zielen konkurriert. Man kann sie sich eher als deren „grüner“ und/oder sozialer Hintergrund vorstellen.

Das magische Dreieck der Geldanlage



**i**

Vertiefende Informationen zum Thema Sparen und Geldanlage finden Sie auf unserer Website unter www.geldundhaushalt.de → **Finanzwissen → Sparen und Altersvorsorge**

Eigene Ziele definieren

Deshalb gilt auch für nachhaltige Geldanlagen: Anlegerinnen und Anleger müssen sich über ihre Anlageziele, ihre finanziellen Möglichkeiten und ihre persönliche Einstellung zum Risiko klar werden:

- **Wie viel und für wie lange möchten Sie anlegen?**
- **Bevorzugen Sie eine Einmalanlage oder einen Sparplan?**
- **Welches Risiko wollen Sie eingehen, sind Sie eher konservativ oder eher spekulativ?**
- **Wie gut kennen Sie sich mit dem Thema Geldanlage aus?**
- **Welches Ziel verfolgen Sie mit Ihrer Anlage?**

Eine ausgewogene Mischung bei den Anlageformen sowie die zeitliche Staffelung in kurzfristige und mittel- bis langfristige Anlagen können das Risiko minimieren.

Kriterien einer nachhaltigen Geldanlage

Grundsätzlich kann nachhaltiges Investieren einen eher vermeidenden oder einen fördernden Charakter haben. Um passende Geldanlagen auszuwählen, sollten sich Anleger und Anlegerinnen einerseits über ihre Wünsche klar werden und andererseits über die Kriterien informieren, nach denen Anbieter das ihnen anvertraute Geld investieren. Fondsgesellschaften müssen für Investmentfonds, die ökologische oder soziale Merkmale bewerben oder nachhaltige Investitionen anstreben, eine gesetzlich vorgegebene Offenlegung vornehmen. Das sind Informationen, die sowohl vor Vertragsabschluss als auch in regelmäßigen Berichten und auf der Website der jeweiligen Fondsgesellschaft zugänglich gemacht werden.

Anlageprodukte, wie z. B. Investmentfonds, Anleihen oder Zertifikate, können eine Vielzahl an Strategien oder Kombinationen von Strategien verfolgen, um Nachhaltigkeitsmerkmale zu berücksichtigen. Dies sind u. a. Folgende:

1. Ausschlusskriterien

Mit dieser Strategie werden in der Anlage z. B. bestimmte umstrittene Geschäftsaktivitäten ganz oder teilweise ausgeschlossen. Dies geschieht häufig auf Basis umsatzbezogener Schwellenwerte. Als umstrittene Geschäftsaktivitäten werden beispielsweise die folgenden eingeordnet: Produktion bestimmter umstrittener Waffen (z. B. Landminen), Produktion und Vertrieb von Tabak oder Alkohol, die Förderung von Glücksspiel sowie die Kohleförderung und -verstromung. Auch Geschäftspraktiken wie Korruption, die Verletzung von Menschen- und Arbeitsrechten sowie Umweltzerstörung sind häufig ausgeschlossen.

2. Auswirkungsbezogene Strategien

Bei diesem Ansatz sollen Investitionen erfolgen, die bestimmte Schwellenwerte einhalten. Weiterhin sollen mit den Anlageprodukten ausdrücklich eines oder mehrere Ziele aus den Bereichen Umwelt und/oder Soziales verbessert und gleichzeitig die Prinzipien einer guten Unternehmensführung (engl. „Governance“) beachtet werden. Anleger und Anlegerinnen können so gezielt in nachhaltig wirtschaftende Unternehmen oder Branchen investieren.

3. „Best in Class“-Strategien

Diese Strategie berücksichtigt bevorzugt Unternehmen, die im Vergleich zu anderen Unternehmen der gleichen Branche eine bessere Bewertung in Bezug auf die oben genannten ESG-Kriterien aufweisen.

4. Aktive Einflussnahme (engl. „Engagement“)

Bei diesem Ansatz treten Anbieter von Finanzprodukten, also Fondsgesellschaften oder Vermögensverwalter, in den direkten Dialog mit Unternehmen oder nutzen bei Hauptversammlungen gezielt ihre Stimmrechte als Aktionäre und Aktionärinnen, um eine nachhaltigere Unternehmenspolitik durchzusetzen.



Insbesondere aktiv gemanagte Fonds gehen bei der Auswahl der nachhaltigen Einzelwerte teils sehr streng vor. Dagegen begnügen sich börsengehandelte Indexfonds, die passiv einen Index nachbilden (sog. ETFs), mit dem Ausschluss einzelner Branchen, wie fossile Energien oder Rüstung, oder verfolgen eine „Best in Class“-Strategie.

Kunden und Kundinnen auch zu ihren möglichen Nachhaltigkeitspräferenzen befragen und diese berücksichtigen.

Dazu fragen sie drei Kategorien mit definierten Nachhaltigkeitsmerkmalen ab (s. S. 66/67). Die drei Kategorien definieren die Nachhaltigkeitspräferenzen und beschreiben zugleich entsprechende Anlageprodukte. Es ist möglich, dass Anlageprodukte mit Nachhaltigkeitsmerkmalen in mehrere dieser genannten Kategorien fallen.

Nachhaltigkeitsberichte und ESG-Ratings

Viele Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, regelmäßig Nachhaltigkeitsberichte zu veröffentlichen. Auf Basis dieser Nachhaltigkeitsberichte bewerten auch Ratingagenturen die Nachhaltigkeitsleistung einzelner Unternehmen. Dazu verdichten sie die wichtigen Informationen über die Nachhaltigkeit zu einem Gesamturteil. Zudem können Banken, Sparkassen und Fondsgesellschaften die Nachhaltigkeitsleistungen einzelner Unternehmen auch selbst untersuchen oder, gegebenenfalls auch zusätzlich, die Ergebnisse der Ratingagenturen für diese Beurteilung verwenden.

Rat und Hilfe einholen

Die meisten Menschen haben zu wenig Vorkenntnisse, um auf eigene Faust passende Angebote herauszufiltern und zu bewerten. Wer deshalb Hilfe in Anspruch nehmen will, kann sich bei seiner bzw. ihrer Bank oder Sparkasse beraten lassen. Bei der Anlageberatung und Vermögensverwaltung müssen Banken und Sparkassen ihre (potenziellen)

Je nachdem, ob Kundinnen oder Kunden eine, zwei oder alle drei Kategorien für relevant halten, bekommen sie entsprechend passende Anlageprodukte (z. B. Fonds, Anleihen, Zertifikate) vorgeschlagen, die den von ihnen geäußerten Nachhaltigkeitspräferenzen entsprechen. Sofern die Bank oder Sparkasse den Kundinnen und Kunden kein Anlageprodukt empfehlen kann, das neben weiteren Angaben auch den angegebenen Nachhaltigkeitspräferenzen entspricht, besteht die Möglichkeit, die Angabe zur Nachhaltigkeitspräferenz anzupassen.

Zudem ist zu beachten, dass die Nachhaltigkeitsdaten von Unternehmen zur EU-Taxonomie noch nicht umfassend vorliegen. Unter anderem aus diesem Grund und aufgrund der strengen rechtlichen Vorgaben der Taxonomie-Verordnung gibt es derzeit nur ein kleines Angebot an Produkten, die „taxonomiekonform“ im Sinne der EU-Taxonomie investieren.



**Im Beratungsgespräch werden
drei Kategorien mit Nachhaltigkeits-
merkmalen abgefragt:**



1.

Produkte, die einen Mindestanteil in ökologisch nachhaltige Investitionen im Sinne der EU-Taxonomie-Verordnung anlegen (ökologisch nachhaltige Investition):

Bei Fonds wird hierbei in ökologisch nachhaltige Wirtschaftstätigkeiten im Sinne der EU-Taxonomie (s. S. 61) investiert, bei Anleihen bzw. Zertifikaten werden diese durch Kredite finanziert. Anhand der Nachhaltigkeitskriterien der EU-Taxonomie kann bestimmt werden, ob Wirtschaftsaktivitäten ökologisch nachhaltig sind oder nicht.

2.

Produkte, die einen Mindestanteil in nachhaltige Investitionen im Sinne der EU-Offenlegungsverordnung anlegen (nachhaltige Investition):

Bei Fonds handelt es sich hierbei um Investitionen in wirtschaftliche Tätigkeiten und bei Anleihen bzw. Zertifikaten um die Finanzierung von wirtschaftlichen Tätigkeiten, die zur Erreichung eines oder mehrerer Umweltziele oder sozialer Ziele beitragen. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Investitionen keinem anderen der ökologischen oder sozialen Ziele erheblich schaden und die Prinzipien einer guten Unternehmensführung beachtet werden. Die gute Unternehmensführung bezieht sich insbesondere auf solide Managementstrukturen, die Beziehung zu und die Vergütung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie die Einhaltung von Steuervorschriften der Unternehmen.

3.

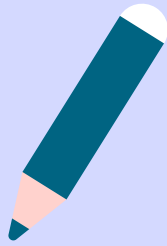
Produkte, bei denen die wichtigsten nachteiligen Auswirkungen auf Nachhaltigkeitsfaktoren berücksichtigt werden (Negatives vermeiden):

Hier sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und Gesellschaft reduziert oder sogar vermieden werden. Gemessen und berücksichtigt werden die nachteiligen Auswirkungen mithilfe von sogenannten „Principal Adverse Impacts (PAIs)“.

Je nach Produkt können damit beispielsweise der CO₂-Fußabdruck eines Unternehmens oder Verstöße gegen anerkannte Normen wie den „UN Global Compact“ berücksichtigt werden. Dabei werden auch gewisse Mindestausschlüsse berücksichtigt. Von den Mindestausschlüssen erfasst sind z. B. Unternehmen, deren Umsatz aus Herstellung und/oder Vertrieb bestimmter umstrittener Waffen (z. B. Streubomben), zu mehr als 5 Prozent aus der Tabakproduktion oder zu mehr als 30 Prozent aus der Gewinnung und/oder Verstromung von Kohle besteht.

Bei einigen Produktherstellern werden die genannten Mindestausschlüsse um weitere individuelle Ausschlusskriterien ergänzt. Die Mindestausschlüsse beziehen sich bei Fonds auf die Auswahl der Investments und bei Zertifikaten auf die Auswahl des Basiswerts: Ein Unternehmen, das den Mindestausschlüssen nicht entspricht, kommt nicht als Investment bei Fonds (bzw. als Basiswert bei Zertifikaten) in Betracht.

**Gut vorbereitet
ins Beratungs-
gespräch**



- Klären Sie vorab, wie viel Geld Sie anlegen wollen und für welchen Zeitraum. Soll Ihr Geld notfalls schnell verfügbar sein oder können Sie länger darauf verzichten?
- Listen Sie auf, wie hoch Ihr Einkommen ist, ob Sie aktuell Kredite abzahlen und welche Geldanlagen Sie bereits haben.
- Entscheiden Sie sich, ob ausschließlich Festgeld oder auch Wertpapiere für Sie infrage kommen, die ggf. höhere Renditechancen bieten.
- Trifft Letzteres zu, bestimmen Sie, wie hoch der Anteil an Wertpapieren in Ihrem Depot sein soll und wie viel Geld Sie in sichere (und nachhaltige) Wertpapiere investieren wollen (s. S. 70).
- Soll der Ertrag (Rendite) oder die Nachhaltigkeit im Vordergrund stehen? Wertpapiere, die in beiden Disziplinen spitze sind, gibt es kaum.
- Falls Sie konkrete Nachhaltigkeitsziele fördern wollen – um welche Ziele handelt es sich?
- Legen Sie ggf. Ihre persönlichen Ausschlusskriterien fest: In welche Unternehmen oder Branchen (z. B. fossile Energien, umstrittene Waffen) sollen der oder die Fonds Ihr Geld auf keinen Fall investieren?
- Fragen Sie auch nach „Umsatzanteilen“: Viele der als nachhaltig klassifizierten Anlageprodukte schließen zwar kritische Tätigkeitsfelder aus, tolerieren es jedoch, wenn ein Unternehmen seinen Umsatz bis zu einer Obergrenze damit erwirtschaftet. So kann z. B. ein Fonds mit Nachhaltigkeitsmerkmalen in ein Energieunternehmen investieren, dass bis zu 30 Prozent seines Stroms aus Kohle erzeugt.
- Fragen Sie nach den Kosten, die auf Sie zukommen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie im Gespräch etwas nicht verstehen. Nehmen Sie Unterlagen mit nach Hause und lesen Sie sich diese in Ruhe durch.
- Ergeben sich weitere Fragen, kontaktieren Sie den Berater oder die Beraterin erneut und vereinbaren Sie falls nötig einen weiteren Termin.

Investieren in Eigenregie

Nachhaltig investieren, ohne eine Beratung in Anspruch zu nehmen, ist auch möglich. Dafür eröffnen Sie ein Wertpapierdepot bei Ihrer Bank oder Sparkasse oder einem Onlinebroker.

Investieren ohne eine Beratung ist insbesondere dann zeitaufwendiger, wenn Sie die einzelnen Anlageprodukte genau miteinander vergleichen möchten, um zu einer guten Entscheidung zu kommen. Die nebenstehende Checkliste „Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch“ hilft auch bei der Anlageentscheidung in Eigenregie.

Das Angebot an nachhaltigen Wertpapieren ist unübersichtlich. Unterstützung bei der Auswahl eines passenden Anlageprodukts bietet regelmäßig unter anderem die Stiftung Warentest (kostenpflichtig). Auch auf der Website des „Forums Nachhaltige Geldanlagen (FNG)“ finden Sie eine Übersicht von mehr als 1.000 Fonds, die mit dem jährlichen FNG-Siegel ausgezeichnet sind.

Nachhaltige Finanzprodukte erkennen Sie häufig durch die Abkürzungen ESG (**E**nvironment, **S**ocial, **G**overnance) oder SRI (**S**ocially **R**esponsible **I**ntestment). Mit der entsprechenden Wertpapierkennnummer (ISIN) finden Sie das Anlageprodukt in Ihrem Wertpapierdepot.

Wichtigstes Gütesiegel für nachhaltige Geldanlagen in Deutschland:



FNG:

Mit dem Siegel des „Forums Nachhaltige Geldanlagen (FNG)“ werden Investmentfonds ausgezeichnet, wenn die in ihnen enthaltenen Unternehmen bestimmte Kriterien erfüllen. So dürfen die Branchen Atomkraft, Kohlebergbau und Fracking genauso wenig vertreten sein wie Waffen und Rüstungsgüter. Besonders nachhaltige Fonds erhalten zusätzlich bis zu drei Sterne.

www.fng-siegel.org



Nachhaltige Anlageformen im Überblick

Zum langfristigen Vermögensaufbau und zur Altersvorsorge eignen sich insbesondere auch Anlageprodukte mit Nachhaltigkeitsmerkmalen.

Investmentfonds

Nach nachhaltigen Kriterien Geld anlegen, dabei keine unkalkulierbaren Risiken eingehen und dennoch stabile Gewinne erzielen – das funktioniert mit Investmentfonds. Nachhaltige Investmentfonds können Anlegerinnen und Anlegern gerade aufgrund ihrer Nachhaltigkeit besondere Chancen und Möglichkeiten bieten, die konventionelle Investmentfonds nicht bieten können.

Investmentfonds: aktiv gemanagt oder ETF?

Fonds unterscheidet man durch die Art und Weise, wie die in ihnen vertretenen Wertpapiere ausgewählt werden. Bei aktiv gemanagten Fonds erledigen das Fondsmanager und Fondsmanagerinnen. Sie analysieren die Entwicklung der Wirtschaft sowie die Geschäftszahlen von Unternehmen, um dann geeignete Wertpapiere zu kaufen und nicht mehr passende zu verkaufen.

Das Gegenstück sind börsengehandelte Indexfonds (ETFs). Sie werden nicht aktiv gemanagt, sondern bilden „passiv“ einen Börsenindex nach, z. B. den Deutschen

Aktienindex (DAX) oder den Weltaktienindex MSCI World. Ein ETF investiert automatisch in Wertpapiere aller Unternehmen, die der zugrunde liegende Index enthält. Im Gegensatz zu aktiv gemanagten Fonds haben ETFs in der Regel geringere jährliche Kosten.

Auch Börsenindizes gibt es mit Nachhaltigkeitsansatz. Sie bilden z. B. den Aktienindex MSCI World SRI nach – die sozial-ökologische Version des MSCI World. Sie schließen bestimmte Sektoren wie umstrittene Waffen oder Alkohol aus („Ausschlusskriterien“) oder nehmen „Klassenbeste“ verschiedener Branchen auf („Best in Class“).

In der Folge sind auch ETFs in Sachen Nachhaltigkeit in der Regel weniger streng. Wer möglichst wenige Kompromisse eingehen will und im Notfall auch auf Rendite verzichtet, wählt besser einen aktiv gemanagten Fonds.

Gut zu wissen: In den vergangenen Jahren konnten nachhaltige Indizes in Sachen Wertentwicklung mehr als mithalten. Zwischen 2018 und 2024 stieg z. B. der MSCI World SRI stärker als sein nicht nachhaltiges Vorbild.



Wie Fonds funktionieren

In einen Fonds zahlen viele Anleger und Anlegerinnen Geld ein wie in einen großen Topf. Dafür bekommen sie Anteile – oder Bruchteile – an diesem Fonds. Das bietet den Vorteil, dass man bereits mit relativ kleinen Beträgen von steigenden Börsenkursen profitieren kann. Ein Fonds investiert nicht nur in einige wenige, sondern in viele verschiedene Wertpapiere, sodass sich das Anlagerisiko verteilt und der Wert der Fondsanteile im Lauf der Zeit weniger stark schwankt.

Fonds werden nach bestimmten Kriterien unterschieden. Während Aktienfonds Geld in Aktien anlegen, investieren Rentenfonds in festverzinsliche Wertpapiere (Anleihen). Mischfonds investieren in beide oder auch in andere Fonds. Darüber hinaus gibt es Fonds, die etwa in Immobilien investieren. Fonds haben zudem einen Anlage-schwerpunkt – manche investieren in eine Branche wie erneuerbare Energien oder Biotechnologie, andere in eine bestimmte Region, etwa Europa oder Schwellenländer. Allein zwischen 2016 und 2023 stieg die Zahl der in Deutschland erhältlichen nachhaltigen Fonds von 700 auf rund 6.100.

Grundsätzlich gelten für nachhaltige Investmentfonds dieselben Regeln wie für klassische Fonds auch: Je nach Fonds bewegen sich Risiko (Sicherheit), Ertrag und Verfügbarkeit in einer Balance miteinander, sodass beispielsweise höhere Renditechancen auch ein höheres Risiko mit sich bringen. Je breiter das Anlageuniversum, desto geringer das Risiko. Beispiel: Ein weltweit in Unternehmen vieler Branchen anlegender Aktienfonds ist besser vor Wertschwankungen geschützt als ein Fonds, der ausschließlich deutsche Energiewerte enthält.

Kosten bedenken

Im Vergleich zu aktiven Fonds sind ETFs kostengünstiger. So beträgt die sogenannte Gesamtkostenquote („Total Expense Ratio“ – TER) bei Aktien-ETFs meist nur 0,04 bis 0,95 Prozent im Jahr, während sie bei aktiv gemanagten Aktienfonds zwischen 1,5 und 1,8 Prozent liegt.

Die TER umfasst laufende Kosten wie Verwaltungs-, Vertriebs- und Depotgebühren. Hinzu kommen unter anderem Ordergebühren und Transaktionskosten. Letztere sind bei ETFs ebenfalls deutlich geringer, da das häufige Umschichten von Fondsanteilen entfällt. Schließlich fällt bei Kauf und Verkauf von ETFs weder ein Ausgabeaufschlag noch eine Rücknahmegebühr an.



Geschlossene Fonds und Direktinvestments

Besonders anspruchsvoll sind Anlagen in geschlossenen Fonds sowie Direktinvestments. Auch sie gibt es in nachhaltigen Varianten. Beide erfordern jedoch spezielle Kenntnisse und sind ebenfalls nur für erfahrene Anlegerinnen und Anleger geeignet. Zudem bergen insbesondere Firmenbeteiligungen Risiken, weil der Geschäftserfolg von der Qualität des Managements und vom Marktumfeld abhängt. Beides realistisch einzuschätzen, ist Laien und Laiinnen nicht möglich.

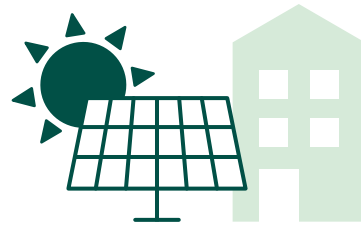
Wer sich von Versprechen auf überdurchschnittliche Gewinne ködern lässt, riskiert ein böses Erwachen. Im schlimmsten Fall geht das Unternehmen pleite und das Geld ist verloren – oder man muss sogar welches nachschießen. Denn durch den Fokus auf bestimmte Projekte erhöhen sich für die Anlegerinnen und Anleger zwar die Renditechancen, durch die fehlende Streuung ist jedoch auch das Verlustrisiko entsprechend höher.

i

Nachhaltige Geldanlagen sind nicht automatisch sicher oder rentabel. Auf Finanzmessen und im Internet werben auch unseriöse Firmen um Geldgeber und Geldgeberinnen für den Bau von Wind- und Solarparks, Biogasanlagen oder Waldinvestments. Wer sich etwa an einem geschlossenen Fonds beteiligt oder Genussscheine kauft, riskiert im Extremfall einen Totalverlust.

Anleihen

Bei Anleihen handelt es sich um verzinsliche Wertpapiere, die auch Renten, Bonds oder Obligationen genannt werden. Sie sind normalerweise mit einem festen oder variablen Zinssatz verzinst und haben zumeist eine vorgegebene Laufzeit und Tilgungsform. Anleihen können prinzipiell auf zwei Arten Ertrag bringen: zum einen in Form von Zinszahlungen des Emittenten (z. B. eine Bank oder ein Unternehmen) während der Laufzeit oder am Laufzeitende, zum anderen in Form von Wertsteigerungen während der Laufzeit. Bei Anleihen zählt vor allem die Bonität des Emittenten zu den wichtigsten kursbeeinflussenden Faktoren.



Nachhaltige Anleihen sind festverzinsliche Wertpapiere, deren Erlöse in die Finanzierung oder Refinanzierung von grünen oder sozialen Projekten oder Aktivitäten fließen, oder aber in eine Kombination der beiden.

Als **Green Bonds** werden üblicherweise Anleihen bezeichnet, deren Erlöse vom jeweiligen Emittenten zur anteiligen oder vollständigen (Re-)Finanzierung bestimmter „grüner“ Vermögenswerte verwendet werden sollen. Zu den in diesem Sinne „grünen“ Vermögenswerten gehören beispielsweise Projekte aus den Bereichen erneuerbare

Energien oder Energieeffizienz bzw. sogenannte „grüne“ Gebäude, die nach ökologischen und nachhaltigen Standards gebaut sind. Somit unterscheiden sich Green Bonds von herkömmlichen Anleihen dadurch, dass bei ihnen die Emissionserlöse zweckgebunden verwendet werden sollen. Bei der Ausgabe derartiger Anleihen wird angestrebt, dass ausreichend „grüne“ Vermögenswerte für die Verwendung des Emissionserlöses zur Verfügung stehen.

Die EU-Verordnung über europäische grüne Anleihen setzt zudem einen EU-weiten Marktstandard für „grüne“ Anleihen: den European Green Bond Standard (EUGBS). Ein Emittent bzw. eine Emittentin (z. B. eine Bank oder ein Unternehmen) kann selbst entscheiden, ob die Anleihe als EU Green Bond (EuGB) ausgegeben werden soll oder nicht. Eine Anleihe, die diesem Standard entspricht, muss verpflichtend besondere, an ökologische Nachhaltigkeitskriterien geknüpfte Bedingungen erfüllen.

Bei **Social Bonds** sollen die Erlöse bestimmte soziale Projekte finanzieren, die der Emittent auswählt. Dabei kann es sich um neue und/oder bereits bestehende Projekte handeln, z. B. in den Bereichen sozialer Wohnungsbau, Bildung oder Versorgung schutzbedürftiger Gruppen.

Exkurs: Investieren mit der „Crowd“

Internet und soziale Netzwerke haben neue Anlageformen hervorgebracht. Anstelle von wenigen Investorinnen und Investoren entscheidet hier eine Masse von überzeugten Unterstützern und Unterstützerinnen (engl. „Crowd“), welche Projekte es wert sind, finanziert und umgesetzt zu werden. Oft ist das schon mit niedrigen dreistelligen Beträgen möglich.

Helfen per Crowdfunding

Per „Crowdfunding“ können Menschen sowohl einzelne Personen als auch Schulklassen, Vereine oder kleine Unternehmen bei nachhaltigen Projekten unterstützen. Da diese das Geld nicht zurückzahlen müssen, handelt es sich eigentlich um Spenden. In anderen Fällen erhalten Finanzierende als Gegenleistung etwa ein exklusives Zugriffsrecht auf einen Podcast oder ein Musikalbum. Die Crowdfunding-Plattform stellt die Projektideen vor und sorgt auch für die sichere Abwicklung von Zahlungen.

Crowdinvesting mit Risiken

Beim „Crowdinvesting“ verhelfen Anlegerinnen und Anleger z. B. Start-up-Firmen zu einer finanziellen Grundausrüstung. Dadurch haben sie Anspruch auf einen Teil des Gewinns oder erhalten eine Unternehmensbeteiligung. Die Projekte sind tendenziell größer als beim Crowdfunding und werden meist von Unternehmen initiiert.

Es ist wichtig, sich im Vorfeld mit Chancen und Risiken auseinanderzusetzen. Stockt das Projekt oder zerschlägt es sich sogar, können Anlegerinnen und Anleger ihr investiertes Geld teilweise oder ganz verlieren. Im Insolvenzfall haben sie nur nachrangige Ansprüche.

Investieren per Schwarmkredit

Beim „Crowdlending“ stellt die „Crowd“ Geld zur Verfügung, das Kapitalsuchende als Privatkredit bekommen. Die Internetplattformen prüfen vorab deren Zahlungsfähigkeit, ordnen sie einer Risikoklasse zu und veröffentlichen Details zum Projekt sowie Kreditzins, Laufzeit usw. Beim „Social Lending“ an karitative Projekte oder gemeinnützige Initiativen wird meist keine Vergütung in Form von Zinsen, Prämien oder Ähnlichem gezahlt.

Aktien

Wer die Chancen an der Börse nutzen will, für den oder die kommen grundsätzlich auch Aktien infrage. Als Einzelwerte bergen diese jedoch ein relativ hohes Verlustrisiko. Geht ihr Kurs auf Talfahrt und muss man genau dann an das investierte Geld heran, steht nach einem Verkauf womöglich ein Minus. Hinzu kommt, dass den meisten Menschen das Wissen und die Erfahrung fehlen, um geeignete (nachhaltige) Aktientitel auszuwählen sowie den optimalen Kauf- und Verkaufszeitpunkt zu bestimmen.

Verzinsten Sparanlagen

Zur Wahl stehen auch verzinsten Sparanlagen wie Festgelder oder Sparbriefe. Auch sie werden mit dem Versprechen angeboten, das Geld zugunsten ökologischer oder sozialer Zwecke zu verwenden. Ein Beispiel sind sogenannte Klimasparrbriefe, deren Zweck die Unterstützung lokaler Klimaschutzmaßnahmen ist. Nachhaltige Festgelder sind zwar nicht sonderlich renditestark, haben dafür jedoch ein sehr geringes Risiko.



Kleine Schritte – große Wirkung „Nachhaltig investieren“

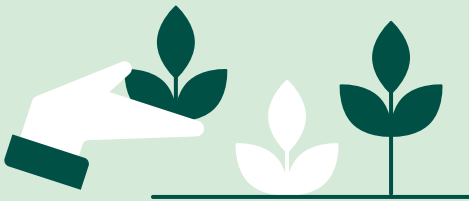
Auch wenn diese beiden Maßnahmen Ihren CO₂-Fußabdruck nicht verkleinern, leisten Sie damit einen positiven Beitrag für die Gesellschaft und für mehr Klimaschutz.

1. Sparen und investieren statt konsumieren

Jeder Euro, den Sie mittel- oder langfristig anlegen, fließt nicht in häufig unbedachten und überflüssigen Konsum und schont so Ressourcen.

2. In nachhaltige Geldanlagen investieren

Geld anzulegen, heißt auch, Geld zu „verleihen“. Durch gezieltes Investieren in nachhaltige Geldanlagen können Sie Ihre persönlichen Werte zum Ausdruck bringen und zu mehr Umwelt- und Klimaschutz, Diversität und Geschlechtergerechtigkeit sowie zu besseren sozialen Bedingungen beitragen.



Wichtiges auf einen Blick

79 Adressen & Links

82 Geld und Haushalt – unsere Angebote



Adressen & Links

Grundsätzliche Informationen zu allen Themen dieser Broschüre bekommen Sie – teilweise kostenpflichtig – auf folgenden Websites:

www.umweltbundesamt.de
www.verbraucherzentrale.de
www.utopia.de
www.test.de
www.oekotest.de

Darüber hinaus finden Sie vertiefende Informationen zu einzelnen Kapiteln und Unterkapiteln auf folgenden Websites:

Bewusst einkaufen

Ökologischer Fußabdruck

www.fussabdruck.de

Digitaler Fußabdruck

www.digitalcarbonfootprint.eu

Wasser-Fußabdruck/Virtuelles Wasser

www.wwf.de → Themen & Projekte → Flüsse & Seen → Wasserverbrauch → Artikel „Süßwasser: Unser jährlicher Wasser-Fußabdruck“

Informationen zu Siegeln, Labels und Zertifikaten

www.siegelklarheit.de

Ernährung/Lebensmittel

Informationen zu allen Aspekten gesunder und nachhaltiger Ernährung
www.dge.de

Broschüren zum Umgang mit Lebensmitteln, deren Lagerung und Haltbarmachung sowie zu nachhaltigem Konsum

www.ble-medienservice.de → Ernährung
(Download und kostenlose Bestellung)

WWF-Einkaufsratgeber

„Fisch und Meeresfrüchte“

<https://fischratgeber.wwf.de>
(auch als App)

Rezepte für Reste

www.zugutfuerdientonne.de (auch als App)

Lebensmittel retten

www.foodsharing.de

Müll trennen

www.verbraucherzentrale.de → Umwelt
→ Abfall → Artikel „Müll richtig trennen“

Kleidung

Textil-Gütesiegel

www.utopia.de → Kaufberatung → Mode

Kleidung spenden

www.oekotest.de → Suche „Kleidung richtig spenden“

Ressourcen schonen, Energie sparen

Verbrauch senken

www.co2online.de

Kostenlose Energieberatung der Verbraucherzentralen

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Strom

Stromverbrauchs-Check

www.energieverbraucherportal.de

Stromanbieter wechseln

www.verbraucherzentrale.de → Energie →
Preise, Tarife, Anbieterwechsel

Ökostrom

www.vergleich-dich-gruen.de

Heizen

Heizkostenrechner

www.heizspiegel.de

Haushaltsgeräte

Informationen zu Anschaffung, Nutzung, Verbrauchsdaten und Entsorgung

www.test.de

www.oekotest.de

Altgerät austauschen

www.energieatlas.bayern.de →

Bürger → Stromsparen im Haushalt →
Haushaltsgeräte-Check

Tipps für richtiges Kochen, Backen, Spülen, Trocknen und Bügeln

www.forum-waschen.de

www.waschtipps.de

Energetisch sanieren

Energiewechsel

www.energiewechsel.de

Energetische Sanierung

www.kfw.de → Bestehende Immobilie →
Energieeffizient sanieren

www.bafa.de → Für Privatpersonen →
Energie

www.aktion-pro-eigenheim.de →
Förderung

Überblick Förderprogramme

www.foerderdatenbank.de

Beratung zu Fördermitteln

www.energie-effizienz-experten.de

Klimafreundlich unterwegs

Tipps zum effizienten Autofahren

www.adac.de → Suche „Sprit sparen“

Verkehrsmittel im Vergleich

www.vcd.org → Themen →
Klimafreundliche Mobilität

Informationen zum Carsharing

www.carsharing.de

Tipps für Radfahrende

www.adfc.de

Klimaneutral reisen

www.umweltbundesamt.de → Tipps →
Mobilität & Reisen → Urlaubsreisen

Ökolabel im Tourismus

www.tourismus-labelguide.org

Nachhaltig investieren

Übersicht nachhaltige Finanzprodukte

www.forum-ng.org → Qualität und
Standards → FNG-Nachhaltigkeitsprofile

Basiswissen und Anlagetipps

www.utopia.de → Finanzen →
Nachhaltige Geldanlage

Testberichte und Hintergrund

www.finanzttest.de

Informationsseite der Verbraucherzentrale Bremen

www.geld-bewegt.de

Geld und Haushalt – unsere Angebote

**Sie wollen Ihre Kompetenzen im Umgang mit Geld verbessern?
Der Beratungsdienst Geld und Haushalt hilft Ihnen dabei. Nutzen Sie unsere kostenfreien Angebote.**

Ratgeber

Unser Ratgeberangebot umfasst derzeit drei Publikationsreihen.

Ratgeber zu den verschiedenen Lebensphasen:

- Budgetkompass für Jugendliche
- Budgetkompass für junge Haushalte
- Budgetkompass für die Familie
- Budgetkompass fürs Älterwerden

Ratgeber zur Ausgabenkontrolle:

- Mein Haushaltsbuch
- Mein Haushaltskalender
- Das einfache Haushaltsbuch
(auch auf Englisch, Französisch, Arabisch, Russisch und Ukrainisch)
- Mein Taschengeldplaner
- Fahrplan Taschengeld

Ratgeber zum Umgang mit Geld:

- Rund ums Girokonto
- Nachhaltig leben

Vorträge

Mit den Vortragsangeboten unterstützt Geld und Haushalt Schulen, Vereine, Träger der Erwachsenenbildung und sonstige gemeinnützige Einrichtungen bei der Finanzbildung. Es werden verschiedene Vortragsthemen rund um Fragen der Budget- und Finanzplanung sowie zu Verbraucher- und Rechtsfragen angeboten, darunter auch spezielle Vorträge für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

Onlineplaner

Budgetanalyse

Die Budgetanalyse analysiert Einnahmen und Ausgaben ähnlich wie bei einem Unternehmen und zeigt Verbesserungsmöglichkeiten für die private Finanzplanung: www.budgetanalyse.de.

Referenzbudgets

Jeder private Haushalt kann mithilfe der Referenzbudgets die eigenen Ausgaben mit denen anderer Haushalte vergleichen, die in einer ähnlichen Lebens-, Wohn- und Einkommenssituation sind: www.referenzbudgets.de.

Web-Budgetplaner

Der Web-Budgetplaner ist ein Haushaltsbuch für PC und Smartphone. Einnahmen und Ausgaben können einfach erfasst, strukturiert und nach individuellen Vorgaben vielfältig ausgewertet werden: www.web-budgetplaner.de.

Finanzchecker

Mit der Smartphone-App für iOS und Android lassen sich Einnahmen und Ausgaben mobil erfassen und auswerten. Jugendliche und junge Erwachsene behalten so den Überblick über ihr Budget.



 /GeldundHaushalt

 /GeldundHaushaltTV

i

Bestellmöglichkeit:

Tel. 030 20455-818

www.geld-und-haushalt.de

Geld und Haushalt –
Beratungsdienst der
Sparkassen-Finanzgruppe
im Deutschen Sparkassen-
und Giroverband e.V.
Charlottenstraße 47
10117 Berlin



Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Quellen

Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum: Mit Big Points den ökologischen Fußabdruck halbieren
ifeu Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg (2020): Ökologische Fußabdrücke von
Lebensmitteln in Deutschland

Stromverbrauch: BDEW, www.stromspiegel.de, co2online.de

Umweltbundesamt (2023): CO₂-Ausstoß verschiedener Verkehrsmittel, Jährlicher CO₂-Verbrauch
Digitalverband Bitkom e.V.: Alter von Handys

Bildquellen Siegel

S. 12 Europäische Kommission; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft; Regionalfenster Service GmbH; V-Label GmbH; Fairtrade Deutschland e.V.; VLOG e.V.; Marine Stewardship Council

S. 22 Fairtrade Deutschland e.V.; Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft; Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung; OEKO-TEX® Association

S. 34 RAL gGmbH; TCO Development; European Union; EnergieVision e.V.; Grüner Strom Label e.V.

S. 69 F.I.R.S.T. e.V.

IMPRESSUM

Alle Angaben wurden sorgfältig ermittelt, für die Vollständigkeit oder Richtigkeit kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

© 2025 Deutscher Sparkassen- und Giroverband e.V., Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Mit unseren Ratgebern stärken Sie Ihre Finanzkompetenz. Für die Nutzung der Inhalte sind Sie als Leserin bzw. Leser selbst verantwortlich. Die Inhalte stellen keine Beratung dar. Die Weitergabe der Ratgeber ist nur in Ihrem privaten Umfeld und nicht an Dritte gestattet. Die Ratgeber dürfen nicht gewerblich verwendet werden. Alle Ratgeber von Geld und Haushalt sind urheberrechtlich geschützt.

Herausgeber	Deutscher Sparkassen- und Giroverband e.V., Charlottenstraße 47, 10117 Berlin, vertreten durch die Verbandsleitung: Prof. Dr. Ulrich Reuter, Dr. Joachim Schmalzl, Karolin Schriever
Vereinsregister	Amtsgericht Berlin Charlottenburg, VR 35468 B
Redaktion	Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe www.geld-und-haushalt.de/kontakt
Mitautor	Christian Eigner
Lektorat	Anja Nengelken, Berlin
Design	Mann beißt Hund GmbH
Layout	wirDesign communication AG
Fotografie	Adobe Stock: S. 8 IPGGutenbergUKLtd; S. 16 wsf-f; S. 50 Jacob Lund iStock: Titel Ivan Pantic; S. 4 FlamingoImages; S. 7 Hispanolistic; S. 10 AlenaPaulus; S. 13 ArtMarie; S. 14/15 FG Trade; S. 18 Jacob Wackerhausen; S. 19 ArtMarie; S. 21 pawel.gaul; S. 23 fotostorm; S. 24 lechatnoir; S. 25 Lord-HenriVoton; S. 28 filadendron; S. 29 JulPo; S. 31 Halfpoint; S. 32 Extreme Media; S. 40 eclipse_images; S. 41 Goodboy Picture Company; S. 44 Milan Markovic; S. 47 ronstik; S. 48 StockSeller_ukr; S. 52 RgStudio; S. 40 eclipse_images; S. 53 Halfpoint; S. 57 urbazon; S. 58 Halfpoint; S. 60 eclipse_images; S. 63 Anchiy; S. 66 pixelfit; S. 70 filadendron; S. 71 amriphoto; S. 73 lechatnoir; S. 74 RyanJLane; S. 76 South_agency; S. 78 Mariia Vitkovska Geld und Haushalt: S. 5
Druck	DCM Druck Center Meckenheim, Werner-von-Siemens-Str. 13, 53340 Meckenheim
Redaktionsschluss	März 2025



Printed in Germany

I - 05/2025 ☎ 610 014 045

