



Finanzgruppe

Beratungsdienst Geld und Haushalt

## Ökologisch haushalten





[www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)

Finanzielle Bildung und wirtschaftliche Kompetenzen sind die Grundlagen für eine nachhaltige Lebensplanung, bei der auch die Interessen zukünftiger Generationen berücksichtigt werden müssen. Vor diesem Hintergrund wurde Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe dauerhaft als offizielle Maßnahme der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Mehr dazu unter: [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) und unter [www.bne-portal.de](http://www.bne-portal.de)



Finanzgruppe

Beratungsdienst Geld und Haushalt

# Ökologisch haushalten

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Nachhaltigkeit und nachhaltiges Wirtschaften ist in aller Munde. Dahinter steht die Idee, heute schon für morgen vorzusorgen. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft. Jedes Jahr sollte nur so viel Holz geschlagen werden, wie wieder nachwächst. Dieses Prinzip der „nachhaltenden Nutzung“ wird inzwischen auf nahezu alle Lebens- und Wirtschaftsbereiche angewandt. Es bedeutet, im Einklang mit Natur, Umwelt und Gesellschaft zu leben. Damit wird auch ein Leben künftiger Generationen auf dieser Erde möglich.

Welchen Beitrag kann der Einzelne mit seinem Verhalten leisten? Und wie lässt sich das im eigenen Haushalt umsetzen?

Es gibt für jeden eine Vielzahl an Möglichkeiten. Manchmal erfordern sie Aufwand sowie Abkehr von bequemen Gewohnheiten und eingefahrenen Gleisen. Und manchmal kosten sie im ersten Schritt auch etwas mehr. Aber dann bringt umweltschonendes Verhalten oft auch bares Geld für Ihre Haushaltskasse. Das wird nicht immer für jeden praktikabel sein. Wählen Sie das für Sie Passende aus.

Wir wünschen eine interessante Lektüre mit vielen nützlichen Tipps und Anregungen.

Geld und Haushalt –  
Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

4



## I Bewusst einkaufen

- 5 Der persönliche Lebensstil
- 6 Bio oder konventionell
- 13 Nix verschwenden
- 19 Kleiderwechsel

22



## II Energie sparen

- 23 Sparsame Haushaltsgeräte
- 28 Strom sparen
- 34 Wasser sparen
- 38 Optimal heizen und kühlen
- 40 Umbauen und sanieren

42



## III Umweltfreundlich unterwegs

- 43 Mobil im Alltag
- 48 Klimafreundlich reisen

50



## IV Geld nachhaltig anlegen

- 51 Verantwortungsvoll investieren

54



## V Wichtiges auf einen Blick

- 55 Adressen & Links
- 58 Geld und Haushalt – unsere Angebote

# I Bewusst einkaufen

5 Der persönliche Lebensstil

6 Bio oder konventionell

13 Nix verschwenden

19 Kleiderwechsel



# Der persönliche Lebensstil

Haben Sie schon einmal bewusst über Ihren Lebensstil nachgedacht? Über Konsumgewohnheiten, Freizeitverhalten und Lebensverhältnisse?

Mit dem ökologischen Fußabdruck kann jeder ohne großen Aufwand berechnen, wie sich sein Konsumverhalten auf die Umwelt auswirkt. Der ökologische Fußabdruck misst die benötigte Fläche, um Güter und Dienstleistungen zu produzieren, die eine bestimmte Person konsumiert.

Je größer der Fußabdruck, desto stärker wird die Umwelt belastet. Alle 2 Jahre veröffentlicht der WWF den Living Planet Report. Der letzte Report (2020) zeigt den Verbrauch der Erde nach Nationen. Das Ergebnis für Deutschland: Wenn alle Menschen weltweit so leben würden wie wir, bräuchten wir 3,5 Erden.

Jeder Einzelne von uns trägt mit seiner Lebensweise zu diesem hohen Verbrauch bei. Die Entscheidung für regionale Lebensmittel, verbrauchsarme Haushaltsgeräte, umweltfreundliche Verkehrsmittel oder eine nachhaltige Geldanlage bedeutet, den eigenen Konsum und Verbrauch zu reduzieren und so den ökologischen Fußabdruck kleiner werden zu lassen.

Der angenehme Nebeneffekt, wenn wir auf kleinerem Fuß leben: Das Haushaltsbudget wird zusätzlich entlastet. Experten schätzen, dass eine Familie jährlich vierstellige Eurobeträge sparen und etliche Tonnen CO<sub>2</sub> vermeiden kann. Das funktioniert ohne einen nennenswerten Verlust an Lebensqualität.

Nutzen Sie die Anregungen und entscheiden Sie selbst, was Sie umsetzen möchten.

## TIPP

Kennen Sie Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck? Hier können Sie sich ausführlich informieren und Ihren Fußabdruck berechnen lassen:  
[www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)



### TIPP

Kaufen Sie umweltfreundlich ein und lassen Sie das Auto so oft wie möglich stehen. Gehen Sie auch mal zu Fuß oder steigen Sie aufs Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehr um.

## Bio oder konventionell

Jeder Verbraucher entscheidet mit, was und wie viel im Handel angeboten wird. Das ist die oft zitierte Macht des Verbrauchers.

Einkaufen im Alltag ist Routine und was im Einkaufskorb landet, wird oft durch Preis und Markenvertrautheit bestimmt. Darüber hinaus haben viele Menschen aber auch bestimmte Vorlieben oder Vorsätze: nur saisonales Obst, Fleisch nur vom Metzger, kein Dosengemüse, Gesichtsscreme ohne Tierversuche usw. Mit dem Griff ins Warenregal stimmen Sie einem Produkt zu – und damit auch dem Preis, der Qualität und der Herstellung. Mit dem persönlichen Konsumverhalten haben Sie den entscheidenden Schlüssel, um das Angebot aktiv mitzugestalten.

Im folgenden Kapitel finden Sie zahlreiche Hinweise, wie Sie nachhaltig einkaufen und sich nachhaltig ernähren können.

### Die neue Essklasse

Ernährungsgewohnheiten sind sehr unterschiedlich. Ziel sollte es aber in jedem Fall sein, abwechslungsreiche, ausgewogene und bedarfsgerechte Nahrung zu sich zu nehmen. Hierzu gehören reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Achten Sie auf wenig tierisches Eiweiß wie Fleisch und Wurst, und die sparsame Verwendung von Fett und Zucker. Vorteil für Ihren Geldbeutel:



Wer vorwiegend pflanzliche Lebensmittel isst, gibt rund 215 Euro im Monat für Lebensmittel aus. Das ist 20 Prozent günstiger als bei einer fleischbetonten Ernährung. Außerdem ist gerade die Herstellung von Fleisch- und Wurstprodukten sowie von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln sehr energieintensiv und belastet die CO<sub>2</sub>-Bilanz.

### Wählen Sie nachhaltig aus: regional, saisonal, ökologisch

Eine bewusste und gesunde Ernährung basiert auf frischen, saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln. Diese enthalten gesunde Nährstoffe und müssen aufgrund kurzer Transportwege oder Lagerzeiten weniger behandelt werden. Sie belasten durch den geringeren CO<sub>2</sub>-Ausstoß die Umwelt deutlich weniger als Produkte aus Übersee.

Denn die Umweltbelastung von Importware hat es in sich: Erdbeeren kommen im Winter aus Israel, Äpfel aus Neuseeland oder Bohnen aus Ägypten. Diese Lebensmittel werden meist mit dem Flugzeug eingeflogen. Bei ihrem Transport entstehen durch die Verbrennung des Kraftstoffs Kerosin große Mengen des klimaschädlichen CO<sub>2</sub> und viele weitere Schadstoffe.

Wenn Sie das vermeiden wollen, sollten Sie Ihren Speiseplan nach den Jahreszeiten ausrichten. Das bietet drei weitere Vorteile: Sie entlasten dadurch Ihr Budget. Obst und Gemüse schmecken einfach besser, wenn sie natürlich gereift sind. Außerdem stärken Sie regionale Anbieter.

Davon unabhängig kann aber auch Tiefkühlkost den Speiseplan sinnvoll ergänzen. Das trifft vor allem außerhalb der Saison

zu. Tiefkühlkost ist ebenfalls frisch und nährstoffreich und wird in Großmengen relativ energieeffizient produziert. Einfache Handhabung und bedarfsgerechte Portionierung wirken außerdem einer Verschwendung von Lebensmitteln entgegen.

### Bioprodukte

Besonders umwelt- und ressourcenschonend ist der ökologische Anbau. Er verzichtet auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und auch auf chemisch hergestellten Dünger. Ökolandbau steht außerdem für artgerechte Tierhaltung. Die Anwendung von Gentechnik ist ebenso verboten.

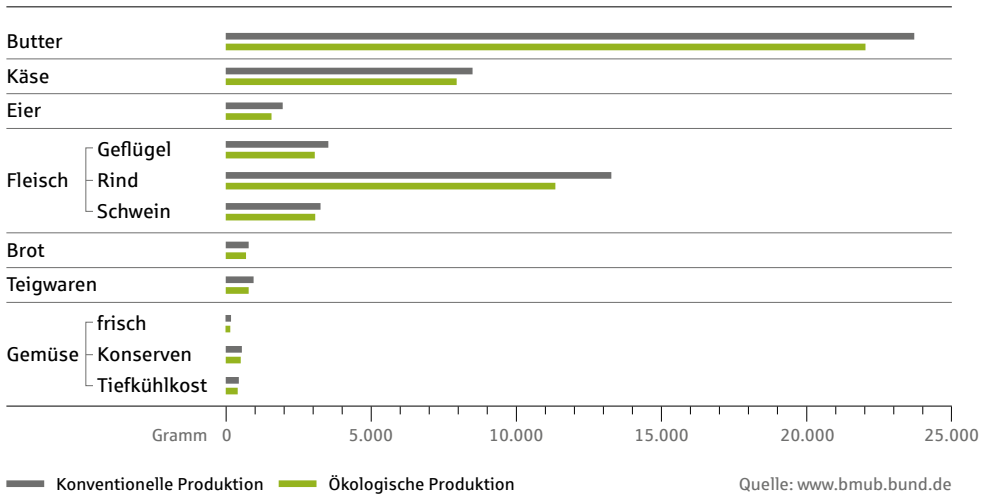
Erhöhter Aufwand und niedrigere Erträge im Ökolandbau führen dazu, dass Bioprodukte teurer sind als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Bioprodukte bilden außerdem stärker den tatsächlichen Preis der Produktion ab. Indirekte Kosten durch Umweltbelastungen bei konventioneller Landwirtschaft sind in den Lebensmittelpreisen nämlich nicht enthalten.

Bio-Lebensmittel werden in Naturkostläden, auf Wochenmärkten, in Biomärkten und auch von großen Supermarktketten sowie Discountern angeboten.

So vielfältig wie die Anbieter sind auch die Bezeichnungen für Bioprodukte pflanzlicher und tierischer Herkunft. Die Bezeichnungen „bio“ und „öko“ sind EU-rechtlich geschützt. Alle Produkte, die der EU-Öko-Verordnung entsprechen, dürfen Bezeichnungen wie biologisch, ökologisch, organisch-biologisch oder kontrolliert biologischer Anbau tragen. Wichtig: Bei einer Kennzeichnung des Produkts durch die Begriffe integrierter Landbau, aus kontrolliertem Vertragsanbau, umwelt-

## CO<sub>2</sub>-Emissionen von Lebensmitteln

(Pro Kilogramm Produkt)



schonend, extensiv, naturnah, unbehandelt oder kontrolliert ist keine Produktion oder Verarbeitung im Sinne des ökologischen Landbaus gemeint.

Zu erkennen sind verpackte Bio-Lebensmittel immer am EU-Bio-Logo. Neben diesem europäischen Logo erscheinen oft weitere Siegel. Das können das deutsche Bio-Siegel sowie Siegel deutscher Öko-Anbauverbände sein, wie z. B. „Bioland“, „Naturland“, oder „Demeter“ für ökologisch erzeugte Produkte.

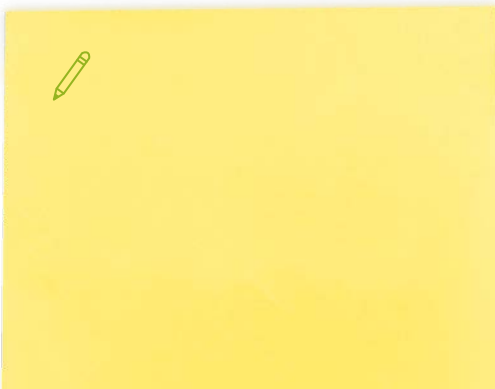
Ökoprodukte machen nur 6,4 Prozent des gesamten Lebensmittelumsatzes in Deutschland aus (2020). Pro Kopf kaufte jeder Verbraucher für 144 Euro ökologisch produzierte Lebensmittel im Jahr 2019. Am häufigsten werden Eier, Obst und Gemüse in Bio-Qualität gekauft, gefolgt von Milch, Fleisch und Fisch. Bio-Käufer kommen inzwischen aus allen Bevölkerungsschichten, aber vor allem junge

Familien mit kleinen Kindern greifen zu Bio-Qualität.

Bioprodukte sind inzwischen selbstverständlich und normal in der deutschen Ernährungskultur. Umfragen zufolge würden Verbraucher noch viel mehr Bioprodukte kaufen. Sie verzichten aber oft wegen der höheren Preise. Durch eine veränderte Lebensmittelauswahl können sich die höheren Ausgaben für ökologische Erzeugnisse aber relativieren. Wer z. B. teures Biofleisch kauft, dies aber nur in geringen Mengen konsumiert, kommt insgesamt gesehen oft günstiger und nachhaltiger weg.

Die folgende Seite haben wir als Memo-board gestaltet. Halten Sie für sich fest, wo Sie bestimmte Lebensmittel kaufen, weil sie eine besonders gute Qualität und/oder einen guten Preis haben. Oder welchen Markt, welches neue Geschäft oder regionale Erzeuger-Initiative Sie demnächst unbedingt mal ausprobieren wollen.

 Machen Sie sich Ihre Kaufentscheidung bewusst und überlegen Sie, wo Sie zukünftig was einkaufen wollen.





### Fair Trade

Bei den klassischen Waren aus den südlichen Regionen außerhalb Europas wie Tee, Kaffee, Schokolade, Reis und Bananen sind fair gehandelte Produkte eine gute Alternative. Mit dem Fairtrade-Siegel werden den Produzenten in den Entwick-

lungsländern gerechte Preise garantiert. Davon können sowohl die Plantagenarbeiter als auch die Kleinbauern und die Genossenschaften vor Ort profitieren und ihre Lebensbedingungen nachhaltig verbessern.

### Saisonkalender für Obst

Produkt	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen						■	■	■				
Birnen	■	■	■					■	■	■	■	■
Brombeeren						■	■	■	■	■		
Erdbeeren			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Heidelbeeren						■	■	■	■	■		
Himbeeren					■	■	■	■	■	■	■	
Johannisbeeren						■	■	■	■			
Kirschen						■	■	■				
Pflaumen						■	■	■	■	■		
Stachelbeeren						■	■	■				

## Saisonkalender für Gemüse

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

kein heimisches Angebot
  großes heimisches Angebot
  geringes heimisches Angebot

# Wichtige Gütesiegel für Lebensmittel



## EU-Bio-Logo

Das Bio-Logo garantiert einheitliche Mindeststandards für den Ökolandbau. Es kennzeichnet verpflichtend alle vorverpackten Bioprodukte, die in der EU hergestellt wurden.

[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.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.eu](http://www.v-label.eu)



## MSC-Siegel (Marine Stewardship Council)

Das MSC-Siegel kennzeichnet Fisch und Meeresfrüchte aus umweltgerechter, nachhaltiger Fischerei.

[www.msc.org](http://www.msc.org)



## 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](http://www.oekolandbau.de)



## Fairtrade-Siegel

Das Fairtrade-Siegel steht für fair angebaute und gehandelte Produkte. Die Produkte halten soziale, ökologische und ökonomische Standards ein.

[www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)



## Logo „Regionalfenster“

Das Siegel kennzeichnet regionale Zutaten in Lebensmitteln und fördert damit regionale Produkte.

[www.regionalfenster.de](http://www.regionalfenster.de)



## „Ohne GenTechnik“-Siegel

Das Siegel regelt die Kennzeichnung von Lebensmitteln, bei deren Herstellung auf die Anwendung gentechnischer Verfahren verzichtet wurde.

[www.ohnegentechnik.org](http://www.ohnegentechnik.org)

## TIPP

Mit der App „Siegel-Check“ vom NABU für Lebensmittel: Logos einfach abfotografieren und sofort Infos erhalten, ob Produkte ökologisch empfehlenswert sind.

Für Android und iOS in den Stores



## Nix verschwenden

Jeder Deutsche wirft im Jahr mindestens 75 Kilogramm Lebensmittel in die Mülltonne. Für den Durchschnittshaushalt macht das 215 Euro im Jahr.

### **Mindesthaltbarkeitsdatum richtig verstehen**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum muss nach EU-Recht auf fast allen verpackten Lebensmitteln und Getränken aufgedruckt sein. Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt behält.

Einfach gesagt: Es handelt es sich um eine Art Garantie des Herstellers für die Qualität des Produkts und um eine Absicherung gegen Beschwerden. Es handelt sich nicht um einen Stichtag, an dem das Lebensmittel verdorben ist. Daher kann man fast alle Lebensmittel auch noch mehrere Tage (z. B. Kühlprodukte) bis hin zu Monaten (z. B. Trockenprodukte) über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus bedenkenlos



### TIPP

Vorhandene Reste eintippen und Rezeptvorschlag erhalten: auf der Seite [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) oder in der dazugehörigen App mit fast 700 Rezepten.

verzehren. Auch der Verkauf ist weiter erlaubt, oft werden die Produkte dann vergünstigt angeboten. Wenn das Lebensmittel nicht mehr einwandfrei sein sollte, hat der Käufer trotzdem ein Reklamationsrecht.

Werfen Sie abgelaufene Lebensmittel nicht voreilig weg. Vertrauen Sie vor dem Verzehr Ihren Sinnen: Ein untypischer Geruch, Veränderungen der Farbe oder Konsistenz oder Schimmelbildung sind allerdings Anzeichen dafür, dass das Lebensmittel nicht mehr genießbar ist.

Aber aufgepasst: Nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwechseln sollte man das Verbrauchsdatum. Lebensmittel mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis“ sollte man tatsächlich bis zu diesem Datum verzehren. Nach Ablauf der Frist gehören sie in die Mülltonne und dürfen auch nicht mehr verkauft werden. Das sind meistens leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder roher Fisch.





Folgende Tipps helfen Ihnen, Ihre Lebensmittel optimal einzukaufen und zu verwerten:

→ **Einkaufen nach Plan**

Mit Speiseplan und Einkaufsliste kaufen Sie nur das ein, was wirklich gebraucht wird. Kaufen Sie frisch, saisonal und regional und kochen Sie möglichst oft selbst. Und außerdem rechnet es sich, wenn Sie gleich mehrere Portionen kochen.

→ **Die passende Portion finden**

Wer öfter und weniger einkauft, muss fast nichts wegwerfen. Manchmal ist es sinnvoll, auf kleinere Mengen oder Packungen umzusteigen. Achten Sie auch auf sparsame Verpackungen und bevorzugen Sie Mehrweg- gegenüber Einwegverpackungen sowie Nachfüllpackungen.

→ **Den Schrank leeren**

Weder Kühlschrank noch Küchenschrank müssen immer voll sein. Werfen Sie regelmäßig einen Blick auf Ihre Vorräte. Verbrauchen Sie Ihre begrenzt lagerfähigen Vorräte auch mal konsequent und verwerten Sie Ihre Altbestände.

→ **Richtig lagern und kühlen**

Viele Lebensmittel sind empfindlich. Sind sie jedoch richtig gelagert, erhöht sich ihre Haltbarkeit. Frischeboxen, Trennung von sich beeinflussenden Lebensmitteln (z. B. Äpfel, Bananen, Tomaten) oder dunkle, kühle Lagerung (z. B. Kartoffeln) verhindern ein schnelles Verderben.

→ **Wählen Sie öfter die vegetarische Alternative**

Schauen Sie, was Sie regelmäßig verzehren und wie die ökologische Bilanz dieser Lebensmittel ist. Wer sich seinen Ernährungsstil bewusst macht und öfter mal auf Fleisch verzichtet, ernährt sich umweltschonender.

→ **Reste kreativ verwerten**

Aus reifem Obst können Sie Kompott oder Marmelade herstellen. Übrig gebliebene Speisen pepen Sie am nächsten Tag mit frischem Gemüse auf oder frieren sie portionsweise ein.

**INFO**

Informieren Sie sich, wie viel Energie und Geld mit den Resten in die Tonne wandert:  
[www.resterechner.de](http://www.resterechner.de)

TK-Ware gehört ins Tiefkühlfach.

Ganz oben wird Gekochtes sowie Eingemachtes abgestellt.

In die Mitte gehören Käse und Milchprodukte.

Im unteren Bereich ist 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.

### TIPP

Lagern Sie Äpfel, Tomaten und Bananen getrennt vom restlichen Obst. Diese Früchte setzen das natürliche Pflanzenhormon Ethylen frei, das den Reifungsprozess in Gang setzt und Früchte schneller verderben lässt. Das kann man aber auch umgekehrt nutzen, um unreifes Obst schneller nachreifen zu lassen.



Machen Sie sich die Mühe, 1 bis 2 Wochen lang einmal aufzuschreiben, was Sie täglich in Ihrem Haushalt wegwerfen und was der Gegenwert in Euro ist. Sie werden staunen, was da zusammenkommt!

Lebensmittel	Menge/ Zeitraum	Preis	Lösung
Obst/ Gemüse	2-3 Stück	1,50 €	Früchte sofort aus der Verpackung nehmen, kontrollieren, nicht mit Äpfeln oder Bananen zusammenlagern
Quark	1 Becher 250 g	0,54 €	Reste zu süßer Quarkspeise oder herzhaftem Quarkdip verarbeiten, ungeöffnet in der Regel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar
Eier	4 Stück	0,80 €	Label mit Verbrauchsdatum von Verpackung abreißen, gut sichtbar in die Kühl-Eierablage legen, restliche Eier kochen, hartgekochte Eier halten sich bis zu mehreren Wochen
Brötchen	2 Stück	0,60 €	harte Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne rösten und als Salat-Croutons nutzen



### Virtuelles Wasser

Bei der Lebensmittelproduktion werden Unmengen von Wasser verbraucht – in Deutschland und auf der ganzen Welt. Der Import von Produkten, die mit hohem Wassereinsatz hergestellt werden, wächst in Deutschland rapide. Diese Produkte werden in Ländern produziert, die über viel weniger Wasser verfügen als Deutschland. Dadurch wird quasi Wasser importiert. Um den enormen Wasserverbrauch in der Produktion zu zeigen, wurde der Begriff „virtuelles Wasser“ eingeführt. Das ist die Wassermenge, die nach einer umfassenden Analyse einem Produkt bei der Herstellung zugeordnet werden kann.

Für eine einzige Tasse Kaffee müssen während der Herstellung 140 Liter Wasser eingesetzt werden. Das übersteigt unseren

aktuellen Tagesverbrauch deutlich. Bei 1 Kilogramm Rindfleisch macht der Anteil des virtuellen Wassers 15.500 Liter aus. So können pro Bundesbürger schnell mehrere Zehntausend Liter Wasserverbrauch am Tag zusammenkommen.

Diesen enormen Verbrauch können Sie mit dem Einkauf regionaler und saisonaler Produkte reduzieren.

Das lässt sich aber nicht überall umsetzen: Kaffee, Kakao für Schokolade oder Baumwolle für Textilien wächst nicht auf heimischen Feldern. Und Rinder verbrauchen auch in Deutschland eine Menge wasserintensives Futter, das oft importiert wird.

Wer aber weiß, wie viel kostbares Wasser die neue Hose, das Steak oder die Tafel Schokolade verschlungen haben, kann entscheiden, ob es den Genuss wert ist oder ob man lieber auf andere Produkte umsteigen oder ganz verzichten möchte. Mittlerweile gibt es auch viele verschiedene Initiativen, die eine nachhaltige Produktion gewährleisten und dies mit einem Bio- oder Ökolabel kennzeichnen. Einige Wasser- und Umweltsünden lassen sich damit umgehen oder zumindest einschränken.

### INFO

Unter [www.virtuelles-wasser.de](http://www.virtuelles-wasser.de)  
→ Mehr zu virtuellem Wasser →  
Produktgalerie wird gezeigt, welche  
Produkte wie viel virtuelles Wasser  
enthalten.

# Kleiderwechsel

Modisch schick und ökologisch gut, das passt heute durchaus zusammen. Dies zeigt die wachsende Zahl von Herstellern, die mit Ökolabels den Markt erschließen.

Während beim konventionellen Baumwollanbau beispielsweise große Mengen an Pflanzenschutzmitteln gespritzt werden, kommt Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau ohne aus. Hier wird bei der Verarbeitung der Rohstoffe und der Herstellung des Kleidungsstücks, also beim Spinnen, Weben und Färben, auf giftige Chemikalien verzichtet. Solche Chemikalien sind Schwermetalle, Formaldehyd, optische Aufheller und Farbstoffe, die Allergien auslösen.

Zu einer nachhaltigen Produktion gehören auch eine gerechte Entlohnung der Arbeiter und die Einhaltung hoher Sozialstandards. Legen Verbraucher hierzulande mehr Wert auf eine nachhaltige Produktion und sind bereit, dafür einen höheren Preis zu zahlen, leisten sie einen wichtigen Beitrag für verbesserte Arbeitsbedingungen in den Produktionsländern.

Das wichtigste Kriterium für ökologische Kleidung ist die Langlebigkeit. Legen Sie sich eine Grundausstattung an hochwertigen, pflegeleichten Basisteilen zu. Dann haben Sie schon den ersten Schritt zu

einem nachhaltigen Umbau des Kleiderschranks getan. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Gerade bei Kleidern und Schuhen entpuppen sich manche Schnäppchen nach einmaligem Tragen oft als Fehlkäufe. Orientierung geben Ihnen die Textilsiegel auf der nächsten Seite. Da Kinder schnell aus ihren Sachen herauswachsen, kann besonders bei Kinderkleidern ein Secondhandkauf eine gute und günstige Alternative sein. Gebrauchte Kleidung ist außerdem schon freigewaschen von Chemikalien, die in neuer Kleidung noch stecken können.

Werfen Sie ausgediente Kleidung nicht in den Müll, wenn sie noch tragbar ist. Sie können die Kleidung in örtlichen Kleiderkammern oder Sozialkaufhäusern abgeben. Sie wird dann sortiert und an verschiedene Gruppen von Bedürftigen in Ihrer Umgebung verteilt oder zu einem geringen Preis verkauft.

## TIPP

Achten Sie beim Kleidungskauf auf zertifizierte Ökolabels, die eine faire und ökologische Fertigung garantieren und außerdem auf Langlebigkeit der Kleidung.

Spenden Sie außerdem Kleidungsstücke an wohltätige Organisationen, wie z. B. Oxfam oder andere. Mit dem Verkaufserlös werden Projekte gegen die Armut in Entwicklungsländern und Krisengebieten unterstützt. Sie können aber auch selbst

auf diversen Onlineportalen (Suchwort „Kleidung tauschen/verkaufen“) Kleidung tauschen, verkaufen oder verschenken. Das ist genauso im Freundeskreis oder auf dem Flohmarkt möglich.



Die Entscheidung, wo Sie Ihre Kleidung kaufen, ist die eine Seite. Die andere Seite ist, Kleidung richtig zu pflegen. Folgende Grundregeln helfen dabei, dass Ihre Kleidung lange schön und tragbar bleibt.

- > Behandeln Sie Weiß-, Bunt- und Feinwäsche immer getrennt und setzen Sie dafür passende Waschmittel ein.
- > Waschen Sie gemäß Textilpflegeetikett und nach Dosierungsempfehlung auf der Waschmittelverpackung.
- > Kleidung bleibt länger schön, wenn Sie nicht zu häufig waschen und niedrige Temperaturen wählen.
- > Neue farbige Wäschestücke können überschüssigen Farbstoff enthalten, deshalb sollten sie getrennt gewaschen werden. Um sicherzugehen, können Sie auch Farbfangtücher verwenden.
- > Waschen Sie neue Wäsche unbedingt vor dem ersten Tragen, um Unverträglichkeiten auf der Haut zu vermeiden.
- > Flecken gehen leichter raus, wenn sie vorbehandelt werden.
- > Feuchte Wäsche sollte man sofort in Form ziehen oder auf einen Bügel hängen. Bügelwäsche kann man noch feucht von der Leine nehmen, um das Bügeln zu erleichtern.

Weitere Tipps zum Waschen und Trocknen finden Sie auf S. 36/37.



# Wichtige Gütesiegel für Textilien



## Fairtrade-Certified Cotton

Das Fairtrade-Siegel für Textilien bescheinigt die Einhaltung von ökologischen, ökonomischen und sozialen Standards. Bei der Produktion der Textilien wird fair angebaute und gehandelte Baumwolle verwendet. [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)



## GOTS Global Organic Textile Standard

GOTS definiert weltweit einheitlich 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](http://www.global-standard.org)



## Made in Green

Das Siegel steht für schadstoffgeprüfte Textilien, produziert in umweltfreundlichen und sozial verantwortlichen Betriebsstätten.

[www.oeko-tex.com](http://www.oeko-tex.com)



## EU-Umweltzeichen

Das Ecolabel ist das Symbol für gesundheits- und umweltverträgliche Produkte in Europa. Produkte und Dienstleistungen mit diesem freiwilligen EU-Umweltzeichen erfüllen hohe Umweltstandards während ihres gesamten Lebenszyklus. [www.eu-ecolabel.de](http://www.eu-ecolabel.de)



## Grüner Knopf (seit 2019)

Textillabel für den bewussten Einkauf nachhaltiger Kleidung. Der Grüne Knopf zeichnet Textilien wie Kleidung, Bettwäsche oder Rucksäcke aus, die nach besonders anspruchsvollen Sozial- und Umweltstandards hergestellt wurden. Ziel ist dabei der Schutz von Mensch und Umwelt in der gesamten Lieferkette – von der Faser bis zum Bügel.

[www.gruener-knopf.de](http://www.gruener-knopf.de)

## TIPP

Orientierung bei Gütesiegeln finden Sie unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de) und unter [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de) (auch mit App).

# II

# Energie sparen

23 Sparsame Haushaltsgeräte

28 Strom sparen

34 Wasser sparen

38 Optimal heizen und kühlen

40 Umbauen und sanieren





# Sparsame Haushaltsgeräte

Haushaltsgeräte benötigen viel Energie. Informieren Sie sich deshalb vor einem Kauf gründlich über die Verbrauchsdaten.

## Finanziell vorausplanen

Haushaltsgeräte können kaputtgehen. Dafür ist es hilfreich, rechtzeitig eine Rücklage anzusparen. Als Faustformel gilt, dass für Reparaturen 5 Prozent des Anschaffungswerts jährlich zurückgelegt werden sollten. Planen Sie diese Ausgabe in Ihrem monatlichen Budget mit ein und legen Sie das Geld auf einem Spar- oder Tagesgeldkonto an.

Machen Sie sich in Ihrem Haushalt grundsätzlich Gedanken über die Ausstattung. Eine Aufstellung über die vorhandenen Geräte und wann sie ersetzt werden müssen, bringt einen ersten Überblick. Fragen Sie sich, welche Geräte besonders stark benutzt worden sind und wie viel Strom oder Wasser verbraucht wurde. Welche neuen Geräte würden Entlastung bringen und worauf können Sie verzichten? Auch intakte alte Geräte sollten Sie kritisch betrachten, wenn sie älter als 5 bis 10 Jahre sind.

## TIPP

In fast jedem Haushalt können bis zu 25 Prozent der Stromkosten eingespart werden. Machen Sie den Stromsparcheck für Ihren Haushalt.

[www.co2online.de](http://www.co2online.de) → Service  
→ EnergiesparChecks



Wenn Sie die Tabelle ausfüllen, erkennen Sie schnell, wie es um Ihre technische Ausstattung steht. Sie sehen, wann und wo Sie Handlungsbedarf haben und was es Sie kostet. Richten Sie danach auch Ihre Reparaturrücklage aus.

Haushaltsgerät	Nutzungs- dauer $\emptyset$	Geplanter Neukauf in	Geplanter Preis in €	Notizen
Computer	5 Jahre			
Staubsauger	8 Jahre			
Mikrowelle	8 Jahre			
Geschirrspüler	12,5 Jahre			
Fernseher	7 Jahre			
Waschmaschine/ Trockner	12 Jahre			
Kühlschrank	13,5 Jahre	1 Jahr	700,00 €	Vgl. Stiftung Warentest und Ecotopten
Elektro-/Gasherd	15 Jahre			
Gefriergerät	13,5 Jahre			

## Alte Haushaltsgeräte:

### Wann lohnt sich der Austausch?

Warum sollte man sich von ihnen trennen, solange sie funktionieren? Jede Neuanschaffung eines Haushaltsgeräts ist eine Investition von mehreren Hundert Euro, die man gerne vermeidet. Doch in den letzten 15 bis 20 Jahren hat sich die Haushaltstechnologie enorm entwickelt. Ein moderner Kühlschrank verbraucht heute bis zu 75 Prozent weniger Strom als 1990. Bei Herd, Waschmaschine und Geschirrspüler haben die Hersteller den Energieverbrauch um 30 bis 40 Prozent reduziert. Auch der Wasserverbrauch der Geräte wurde deutlich gesenkt. Da der Kaufpreis insgesamt nur einen kleinen Teil der Gesamtkosten ausmacht, lohnt sich ein Blick auf die Verbrauchskosten.

### So ermitteln Sie Ihren Verbrauch

Schauen Sie in der Produktbeschreibung oder Gebrauchsanleitung Ihres Geräts nach den Verbrauchszahlen. Eventuell finden Sie auch Angaben über Ihr Gerät im Internet. Oder Sie berechnen den Verbrauch mithilfe von Onlinerechnern, z. B. der Energieagentur NRW oder anderen (s. S. 56). Spezielle Stromverbrauchszähler bieten übrigens auch Verbraucherzentralen und Stadtwerke zur Ausleihe an.

## Wohin mit den Altgeräten?

In defekten Elektrogeräten stecken noch wiederverwertbare Stoffe, aber oft auch solche, die die Umwelt belasten. Sie gehören deshalb nicht in den Müll, sondern sollten sachgerecht und umweltfreundlich entsorgt werden.

Großhandel, Fachgeschäfte und Onlinehändler sind gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronik-Altgeräte beim Neukauf eines gleichwertigen Geräts kostenlos zurückzunehmen. „Kleine“ Händler sind von der Regelung ausgenommen. Kleine Altgeräte (Kanten kürzer als 25 Zentimeter) müssen die großen Händler auch dann zurücknehmen, wenn ein Kunde kein neues Gerät kauft.

### TIPP

Große und selten eingesetzte Haushaltsgeräte muss man nicht zwingend anschaffen. Sie können solche Geräte, wie z. B. Dampf- und Hochdruckreiniger oder Gartentechnik, auch ausleihen oder mieten. Damit haben Sie immer Helfer zum günstigen Preis zur Hand.

### TIPP

Auch Onlinehändler müssen Möglichkeiten anbieten, wo Altgeräte zurückgegeben oder kostenlos zurückgeschickt werden können. Fragen Sie nach.



Elektro-Altgeräte können natürlich auch weiterhin (meist kostenlos) bei Recyclinghöfen abgegeben werden. Wenn Geräte noch funktionieren, können Sie diese auch einfach verschenken – an Privatpersonen oder an karitative Einrichtungen.

### Digitale Stromzähler

Seit 2017 erfolgt mit dem Gesetz zur Digitalisierung der Energiewende der Austausch von mechanischen Stromzählern gegen moderne Messsysteme (digitale Stromzähler). Die digitalen Stromzähler erfassen und speichern alle Verbrauchsdaten elektronisch. Intelligente Messsysteme, sogenannte Smart Meter, übertragen außerdem die Verbrauchsdaten direkt an den Messdienstleister. Damit sind genauere Abrechnungen möglich. Für Stromkunden mit einem Verbrauch von über 6.000 kWh/Jahr ist der Einbau eines

Smartmeters seit 2020 Pflicht. Bis 2032 sollen alle Zähler in Deutschland ausgetauscht sein. Mit den neuen Stromzählern kommen höhere Kosten auf Verbraucher zu, für die es aber gesetzliche Obergrenzen gibt. Von Vorteil: Energieerzeugung und Verbrauch lassen sich dann besser aufeinander abstimmen. Detaillierte Informationen finden Sie z. B. beim Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (s. S. 56).

### TIPP

Für den bevorstehenden Neukauf können Sie sich über die energieeffizientesten Haushaltsgeräte auf der EcoTopTen-Internetplattform des Öko-Instituts unter [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de) informieren. Zusätzliche Infos gibt's unter [www.deutschland-machts-effizient.de](http://www.deutschland-machts-effizient.de).

# Wichtige Gütesiegel für Haushaltsgeräte



## Der blaue Engel

Der blaue Engel ist Deutschlands bekanntestes und ältestes Umweltzeichen. Es kennzeichnet Produkte und Dienstleistungen, die umweltfreundlicher produziert wurden als vergleichbare konventionelle Produkte und Dienstleistungen.

[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)



## TCO-Zeichen

Das TCO-Zeichen steht für eine ökologische, soziale und wirtschaftliche Herstellung von IT-Produkten und Büromöbeln. Vorgaben gibt es für Energieeffizienz, ergonomisches Design, Mindestlebensdauer der Produkte sowie Rücknahmemöglichkeiten.

[www.tcocertified.de](http://www.tcocertified.de)



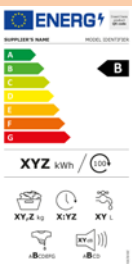
## VDE-Zeichen

Das VDE-Zeichen ist ein privates Zeichen, das vom VDE (Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V.) vergeben wird. Technische Produkte werden auf elektrische, mechanische, toxische und sonstige Gefährdung getestet. Allen Elektrogeräten, die diese freiwillige Untersuchung erfolgreich bestehen, werden hohe Sicherheitsstandards bescheinigt.

[www.vde.com](http://www.vde.com)



alt



neu (seit März 2021)

## EU-Energielabel

Das EU-Energielabel kennzeichnet die Energieeffizienz elektrischer Geräte und gibt Orientierung bei der Kaufentscheidung. Das Label ist für Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspüler, Waschmaschinen und Trockner sowie Fernseher und Monitore verpflichtend.

[www.deutschland-machts-effizient.de](http://www.deutschland-machts-effizient.de)

## Neu sind:

**Die Effizienzklassen von A bis G.**  
Die Klassen A+, A++ und A+++ entfallen.

**Ein QR-Code.**  
Dieser führt zu weiteren Detailinformationen.

**Die Piktogramme.**  
Diese wurden überarbeitet und geben Zusatzinformationen zum Produkt.



## Strom sparen

Einfache Verhaltensänderungen bringen eine Menge an Einsparungen – ohne Zusatzkosten und mit sofortiger Wirkung für Klima und Budget.

### Wo die Energie hingeht

26 Prozent des deutschen Energieverbrauchs gehen auf das Konto der privaten Haushalte. Der Energieverbrauch eines Haushalts sieht typischerweise so aus: Die Heizung verbraucht mit 72 Prozent den mit Abstand größten Teil der Energie. Weit dahinter folgen mit jeweils 14 Prozent der Stromverbrauch und die Energie für die Warmwasserbereitung. Gerade

der Stromverbrauch geht aber richtig ins Geld: Ein Fünftel der Gesamtenergiekosten entfallen auf den Strom. Ist es noch mehr, wird es höchste Zeit, aktiv zu werden und das eigene Verhalten zu prüfen. Haben Sie eine Vorstellung, was Ihren Stromzähler auf Touren bringt? Zur ersten Orientierung: Mit 1 kWh Strom für 32 Cent können Sie eine Maschine Wäsche waschen (60 Grad), einen Kuchen backen, 15 Hemden bügeln oder 7 Stunden Fernsehen schauen.

### TIPP

Wer genau wissen möchte, wie viel Strom Haushalte in ähnlicher Situation in Deutschland verbrauchen, kann mit dem „Stromspiegel für Deutschland“ den Vergleich machen und sehen, wo der eigene Haushalt steht.

[www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)



Kennen Sie Ihren Stromverbrauch? Vergleichen Sie Ihren Jahresverbrauch (lt. Jahresstromabrechnung) mit dem Durchschnittsverbrauch anderer deutscher Haushalte und vor allem mit Ihrem Vorjahresverbrauch. Vielleicht gibt's Handlungsbedarf.

Personen/ Haushalt	Verbrauch in kWh	Mein Stromverbrauch ...		
		2020	2021	2022
1	2.300			
2	3.000			
3	3.600			
4	4.000			

Quelle: [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)

### Wo kann man überall Strom sparen?

Im Prinzip überall im Haushalt, wo Strom fließt. Und das geschieht an vielen Stellen, wenn auch nicht immer sichtbar. Im ersten Schritt wurde die Höhe des Stromverbrauchs festgestellt. Nun geht es darum, konkrete Sparmaßnahmen zu ergreifen.

Gehen Sie systematisch die einzelnen Verbrauchsbereiche durch. Prüfen Sie, inwieweit Sie die Sparmaßnahmen (s. S. 31–33) schon berücksichtigen und was Sie noch tun können.

### Checken Sie Ihre Einsparpotenziale bei den Großverbrauchern!

Grundvoraussetzung ist die richtige Handhabung der Haushaltsgeräte. Lesen Sie Bedienungsanleitungen sorgfältig durch, um Funktionen kennenzulernen und Bedienfehler zu vermeiden. Ab S. 31 finden Sie konkrete Tipps für einzelne Haushaltsbereiche.

### TIPP

Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie eine kostenlose Energiesparberatung nutzen. Unter [www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de) finden Sie Experten, die zu Ihnen nach Hause kommen und kostenfreie Hilfsmittel mitbringen, die sofort Einsparungen bewirken.



### Stromanbieter wechseln

Die Strompreise für Privathaushalte sind in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Indem Sie Ihren Stromverbrauch senken, können Sie bereits Kosten einsparen. Ein Wechsel des Stromanbieters hilft Ihnen zusätzlich, Ihre Ausgaben für Strom zu senken.

#### TIPP

Vereinbaren Sie möglichst einjährige Laufzeiten, um flexibel zu bleiben. Die Kündigungsfrist sollte nicht mehr als einen Monat betragen. Vorsicht bei Superspar- und Festpreisangeboten: Möglicherweise sind diese Preise nicht kostendeckend berechnet und ziehen einen versteckten Aufschlag nach sich.

Wechseln ist einfach und ohne Risiko möglich: Sie brauchen sich nur einen neuen Stromanbieter zu suchen und mit diesem einen Vertrag abzuschließen. Dabei helfen Ihnen Vergleichsportale. Alles Weitere erledigt der neue Versorger. Wechselkosten gibt es ebenso wenig wie ein Risiko, nach dem Wechsel ohne Strom dazustehen. Ein 4-Personen-Haushalt, der aus der Grundversorgung in den besten Tarif mit fairen Bedingungen wechselt, kann bei einem Verbrauch von 4.000 Kilowattstunden beim ersten Wechsel mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Wer regelmäßig den Stromanbieter wechselt, spart am meisten.

Unabhängig vom Verbrauch zahlen Kunden in der Grundversorgung im Schnitt die höchsten Preise. Das sind 6 bis 13 Prozent mehr als mit Verträgen ohne Grundversorgung.





## Beleuchtung und Elektronik

- > Nutzen Sie Energiesparlampen oder LEDs, die bei guter Qualität deutlich weniger Strom verbrauchen und eine wesentlich längere Lebenszeit haben.
- > Schalten Sie konsequent das Licht aus oder kaufen Sie für Keller und Abstellräume Bewegungsmelder, die das Licht automatisch abschalten.
- > Schaffen Sie sich kostengünstige, abschaltbare Steckerleisten an. Sie vermeiden den Stand-By-Betrieb von TV, Heimkino und Musikanlage.
- > Kaufen Sie außerdem Geräte, die Sie ausschalten können, ohne dass gespeicherte Einstellungen verloren gehen.
- > Ladegeräte immer ausstecken, wenn Geräte geladen sind, denn sie ziehen trotzdem noch Strom. Jedes Ladegerät, das ständig am Netz ist, ist verbrauchstechnisch wie ein tröpfelnder Wasserhahn zu betrachten.

### TIPP

Die Verbraucherzentralen bieten einen Energie-Basis-Check für den Strom- und Heizenergieverbrauch an. Die Energieberater kommen zu Ihnen nach Hause und identifizieren Einsparmöglichkeiten. Der Basis-Check (s. S. 56) ist kostenlos und geht auch telefonisch oder online.



## Kühlen und gefrieren

- > Platzieren Sie die Kühlgeräte – besonders die Gefriertruhe – an einem kühlen Ort, weit weg von Herd, Spülmaschine oder Heizkörper.
  - > Stellen Sie die Temperatur optimal ein – zum Frischhalten reichen 6 bis 8 Grad, zum Gefrieren -18 Grad. Ein separates Thermometer hilft, die richtige Einstellung zu finden.
  - > Lassen Sie erhitzte Speisen erst abkühlen bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen – sonst wachsen Eisberge. Außerdem bringt ein regelmäßiges Abtauen eine Energieentlastung.
  - > Lassen Sie gefrorene Lebensmittel und Speisen eine Nacht vorher im
- Kühlschrank auftauen – beim Auftauen wird der Inhalt des Kühlschranks gekühlt und so weniger Strom benötigt.
- > Halten Sie im Kühlschrank Ordnung, weil dadurch die Türöffnungszeiten kürzer werden. Achten Sie außerdem auf saubere und intakte Türdichtungen.
  - > Bei längerer (Urlaubs-) Abwesenheit lohnt sich das Herunterschalten auf die niedrigste Stufe oder sogar das Abschalten – zumal die Lebensmittel auch nicht ewig halten.
  - > Sorgen Sie für ein freies Belüftungsgitter und säubern Sie dieses regelmäßig. Wenn die abgeführte Wärme nicht entweichen kann, steigt der Stromverbrauch.



## Kochen, braten, backen

- > Ein Vorheizen benötigt viel Energie und kann meist entfallen. Stellen Sie den Backofen rechtzeitig ab und nutzen Sie die Restwärme.
- > Öffnen Sie die Backofentür so selten wie möglich, denn sonst geht Wärme verloren und verlängert die Backdauer.
- > Befüllen Sie den Backofen so weit wie möglich. Bei Umlufthitze kann man zwei bis drei Ebenen gleichzeitig nutzen – also mehrere Gerichte gleichzeitig garen.
- > Kochen Sie immer mit Deckel und wenig Wasser im Kochtopf. Neben dem Energiespareffekt werden dabei Vitamine und wertvolle Mineralien geschont. Das „Topfgucken“ vergeudet ebenfalls viel Strom.
- > Der Wasserkocher verbraucht weniger Strom als die Herdplatte. Deshalb sollten Sie Wasser mit dem Wasserkocher erhitzen und außerdem nur mit der Wassermenge befüllen, die benötigt wird.
- > Eier lassen sich am sparsamsten mit dem Eierkocher zubereiten.
- > Verwenden Sie für kleine Mengen, die zubereitet werden sollen, auch kleines Kochgeschirr bzw. kleine Geräte.

# Wasser sparen

Sauberes Wasser kommt bei uns so zuverlässig aus dem Hahn wie Strom aus der Steckdose. Auch hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

## Sparsamer Umgang zahlt sich aus

Wasser sparen ist eine gute Sache, vor allem dann, wenn es um das Warmwasser geht. Denn Warmwasser ist im Privathaushalt der zweitgrößte Energieverbraucher – mit 14 Prozent des Gesamtenergieverbrauchs.

Wer wirkungsvoll Wasser spart, spart also auch Energie, die zum Erhitzen des Wassers benötigt wird.

Während der Verbrauch an Kaltwasser rückläufig ist und Wasserbetriebe schon mit erhöhtem Aufwand Leitungen spülen müssen, ist der Warmwasserverbrauch nach wie vor steigend. Tägliches Duschen und Baden sowie Waschmaschinen und Geschirrspüler mit Warmwasseranschluss erhöhen den Bedarf. Schon mit einfachen Verhaltensänderungen lässt sich dieser Verbrauch reduzieren.



## So sparen Sie Wasser

- > Nutzen Sie Sparduschkopf und Durchflussbegrenzer, die selbst wenig kosten, aber viel Einsparung bringen. Auch lohnend: eine Spartaste für den WC-Spülkasten.
- > Lassen Sie Wasser nicht unnötig laufen und schließen Sie den Wasserhahn beim Einseifen, Zähneputzen, bei der Nassrasur oder auch beim Salatwaschen.
- > 5 Minuten Duschen genügt für die Körperhygiene. Ein Vollbad verbraucht dreimal so viel Wasser und Energie.
- > Erwärmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen und auch nur bis zur benötigten Temperatur.
- > Häufig steht der Einhebelmischer dauernd in Mittelstellung: Das ist für ein kurzes Händewaschen Energieverschwendung, weil dann Warmwasser bereitgestellt wird, das den Hahn aber gar nicht mehr erreicht.
- > Wenn Nutzungsdauer und Budget dafür sprechen, sollten Sie alte Geräte gegen neue wasser- und energiesparende Geräte austauschen.
- > Durch einen tropfenden Wasserhahn gehen pro Monat bis zu 500 Liter Wasser verloren. Eine schnelle Reparatur lohnt sich.



### Spülen mit Geschirrspülmaschine

- > Die Spülmaschine spart gegenüber dem Handspülen Energie (etwa die Hälfte), Wasser (zwei Drittel) und Zeit.
- > Den Geschirrspüler immer voll beladen, aber auch nicht überfüllen. Das Geschirr vorher nicht abspülen, sondern lediglich Speisereste entfernen.
- > Programm entsprechend des Inhalts wählen. So oft es geht, das „grüne“ Spar- oder Kurzprogramm bei niedriger Temperatur nutzen. Höhere Temperaturen sind nur bei stark verschmutztem Geschirr nötig.
- > Die Maschine auf den Härtegrad des Wassers einstellen, dann wird weniger Regeneriersalz verbraucht.
- > Reiniger, Klarspüler und Regeneriersalz einzeln oder als Kombiprodukt entsprechend der Herstellerempfehlung einsetzen.

### Spülen mit Hand

- > Speisereste entsorgen und bei Bedarf Geschirr in heißem Wasser mit wenig Spülmittel einweichen.
- > Für Spülmittel die Dosierempfehlung des Herstellers beachten.
- > Geschirrtteile zum Spülen ansammeln. In einem halbvoll gefüllten Becken mit heißem Wasser spülen. Nicht unter fließendem Wasser reinigen.
- > Nach dem Reinigen: Nachspülen in einem mit kaltem Wasser gefüllten Becken oder in einer Schüssel. Geschirr gleich mit Geschirrtuch abtrocknen oder einfach an der Luft trocknen lassen.



## Waschen

- > Sortieren Sie die Wäsche nach weiß, bunt und fein und beachten Sie außerdem die Pflegehinweise der Hersteller.
- > Beladen Sie die Waschmaschine so voll wie möglich, halb leere Trommeln verbrauchen unnötig Strom, Wasser und Waschmittel. Faustregel: Wenn noch eine Hand hochkant in die Trommel passt, ist die Maschine optimal beladen.
- > Achten Sie auf den Verschmutzungsgrad: Bei den heutigen effektiven Waschmitteln ist eine Vorwäsche nicht mehr nötig.
- > Auch für die Weißwäsche reichen 60 Grad statt 90 Grad in aller Regel aus.
- > Buntwäsche braucht selten mehr als 40 Grad.
- > Dosieren Sie das Waschmittel richtig: so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Bei nur leicht verschmutzter Wäsche dosieren Sie für einen niedrigeren Härtebereich.
- > Das richtige Waschmittel einsetzen: Sinnvoll sind Waschmittelkonzentrate, Dosierkugeln und Baukastenwaschmittel. Verzichten Sie auf Weichspüler.
- > Entfernen Sie Flecken sofort, dann reichen eine niedrige Waschtemperatur und weniger Waschmittel.
- > Um Gerüche und Keimbildung in der Waschmaschine zu vermeiden, sollten Sie jedoch 1 bis 2-mal im Monat das 60-Grad-Programm laufen lassen und dabei ein Voll- oder Universalwaschmittel verwenden.



## Wäsche trocknen

- > Setzen Sie den Wäschetrockner sparsam ein: Wäsche an der Luft zu trocknen, ist nicht nur billiger, sondern auch umweltfreundlicher. Achten Sie beim Trocknen in geschlossenen Räumen auf eine gute Lüftung – Fenster öffnen und nicht heizen.
- > Die Wäsche (wenn das Material es zulässt) bei möglichst hoher Schleuderdzahl auszuschleudern, bringt den gewünschten Effekt schneller – auch auf der Leine.
- > Wenn Sie den Trockner nutzen, dann beladen Sie ihn optimal: Unter- oder Überfüllung kosten zusätzlich Strom.
- > Sortieren Sie Wäsche nach Material und Stärke; Ungleiches verursacht längere Trockenzeiten und schlechtere Trockenergebnisse.
- > Achten Sie darauf, die Wäsche nicht zu übertrocknen, vor allem nicht Bügelwäsche, die dann wieder angefeuchtet werden muss.
- > Auch wichtig: die regelmäßige Reinigung des Luftfilters.

# Optimal heizen und kühlen

Mehr als zwei Drittel der Energie werden in einem Durchschnittshaushalt für das Heizen verwendet. Sie können die Kosten maßgeblich beeinflussen.



So senken Sie Ihre Heizkosten:

- > Heizen ist teuer – heizen Sie also nur dort, wo Wärme gebraucht wird.
- > Nutzen Sie in einem Raum lieber mehrere, nicht voll aufgedrehte Heizkörper, als einen, der dann die gesamte Heizleistung erbringen muss.
- > Lüften Sie mehrmals am Tag kurz mit weit geöffneten Fenstern, statt länger mit gekippten Fenstern.
- > Installieren Sie ein Thermostatventil an Ihrer Heizung für eine optimale Raumtemperatur. Nachts oder bei Abwesenheit können Sie das Thermostatventil auf eine niedrige Temperatur einstellen.
- > Die optimale Raumtemperatur beträgt im Wohnzimmer 20 bis 22 Grad, in der Küche 18 Grad, im Schlafzimmer 17 Grad.
- > Versuchen Sie, die Heiztemperatur um 1 Grad zu senken, eventuell ist es dann nicht weniger gemütlich in Ihrem Wohnraum.
- > Verhindern Sie ein völliges Auskühlen der Wohnung, die Neuerwärmung verbraucht mehr Energie als der permanente Heizungsbetrieb.
- > Entlüften und reinigen Sie Heizkörper regelmäßig. Das bringt mit der gleichen Energie mehr Wärme für den Raum.
- > Halten Sie die Heizkörper frei. Diese sollten auf keinen Fall mit Möbeln zugestellt oder von Vorhängen verdeckt werden. Das mindert die Heizleistung.
- > Das Abdichten von Fenstern und Türen verhindert, dass Wärme nach außen entweicht und mehr geheizt werden muss.
- > Bei tiefen Außentemperaturen in der Nacht wird die meiste Wärme über die Fenster verloren. Wenn Sie Rollläden, Klappläden und Vorhänge schließen, können Sie diesen Wärmeverlust reduzieren.





An heißen Sommertagen können sich Räume, je nach Lage und Beschaffenheit der Gebäude, schon mal über 30 Grad aufheizen. Mit einfachen Mitteln können Sie die Überhitzung Ihrer Räume zumindest einschränken:

- > Halten Sie Fenster und Türen tagsüber geschlossen.
- > Lüften Sie nachts oder in den kühlen Morgenstunden und stellen Sie Durchzug her.
- > Bringen Sie, wenn möglich, Sonnenschutz in Form von Außenjalousien an die Fenster, damit die Hitze gar nicht erst eindringen kann. Innenrollos erreichen lediglich eine Verschattung der Räume.
- > Grünpflanzen beeinflussen Raumklima und Raumtemperatur positiv.
- > Ventilatoren bieten durch Luftbewegung etwas Erfrischung.



## Umbauen und sanieren

Viele Altbauten werden über die Jahre zwar immer wieder modernisiert, aber nicht unbedingt energetisch. Das kostet langfristig viel Geld.

Nach einer Studie der Deutschen Energie-Agentur (dena) können optimale energetische Sanierungen Einsparungen von rund 80 Prozent bei den Energiekosten bewirken.

Einen Teil der Sanierungskosten holen Sie über niedrigere Energieausgaben

wieder rein. Hinzu kommt, dass ein energieeffizientes Haus bei einem späteren Verkauf deutlich begehrt ist und im Wert steigt. Wenn Sie notwendige Instandhaltungsarbeiten am Haus mit einer energetischen Sanierung kombinieren, sparen Sie insgesamt Geld und Aufwand.

### Beraten lassen

Wenn Sie nur einige kleine Verbesserungen vorhaben, reicht ein Energie-Basis-Check, den die Verbraucherzentralen anbieten (Adresse s. S. 56). Bei umfassenden Sanierungen sollten Sie einen Energieeffizienzexperten hinzuziehen, der den Zustand des Hauses analysiert und ein Konzept über Maßnahmen und Kosten anfertigt. Einen Experten an Ihrem Wohnort finden Sie über [www.energie-effizienz-experten.de](http://www.energie-effizienz-experten.de). Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa) fördert die Kosten für das Sanierungskonzept mit bis zu 50 Prozent.

#### TIPP

Belegen Sie den bisherigen Energieverbrauch mithilfe Ihrer Abrechnungen. Manchmal wird der Verbrauch zu hoch angesetzt, weil der Energieberater auf einen Pauschalwert zurückgreift. Dann wird eine Ersparnis errechnet, die Sie später gar nicht erreichen können.

### Förderungen mitnehmen

Die staatliche KfW-Bank fördert sowohl Einzelmaßnahmen als auch Komplett-sanierungen. Dazu gehören beispielsweise Wärmedämmungen, Erneuerung von Fenstern und Außentüren, Erneuerung der Heizung oder Einbau einer Lüftung. Wenn Sie durch den Umbau einen KfW-Effizienzhausstandard erreichen, können Sie bis zu 120.000 Euro zinsgünstigen Kredit beantragen.

Aber auch kleinere Maßnahmen sind sinnvoll und werden bezuschusst. Die meisten Bundesländer haben ebenfalls ein Förderprogramm für das energetische Sanieren, sodass Sie verschiedene Förderungen kombinieren können. Zuschüsse vom Bafa gibt es außerdem für die Modernisierung der Heizung und den Einsatz erneuerbarer Energien.

Einen umfassenden Überblick über die Förderprogramme von Bund, Ländern und EU finden Sie unter:

[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de).

#### TIPP

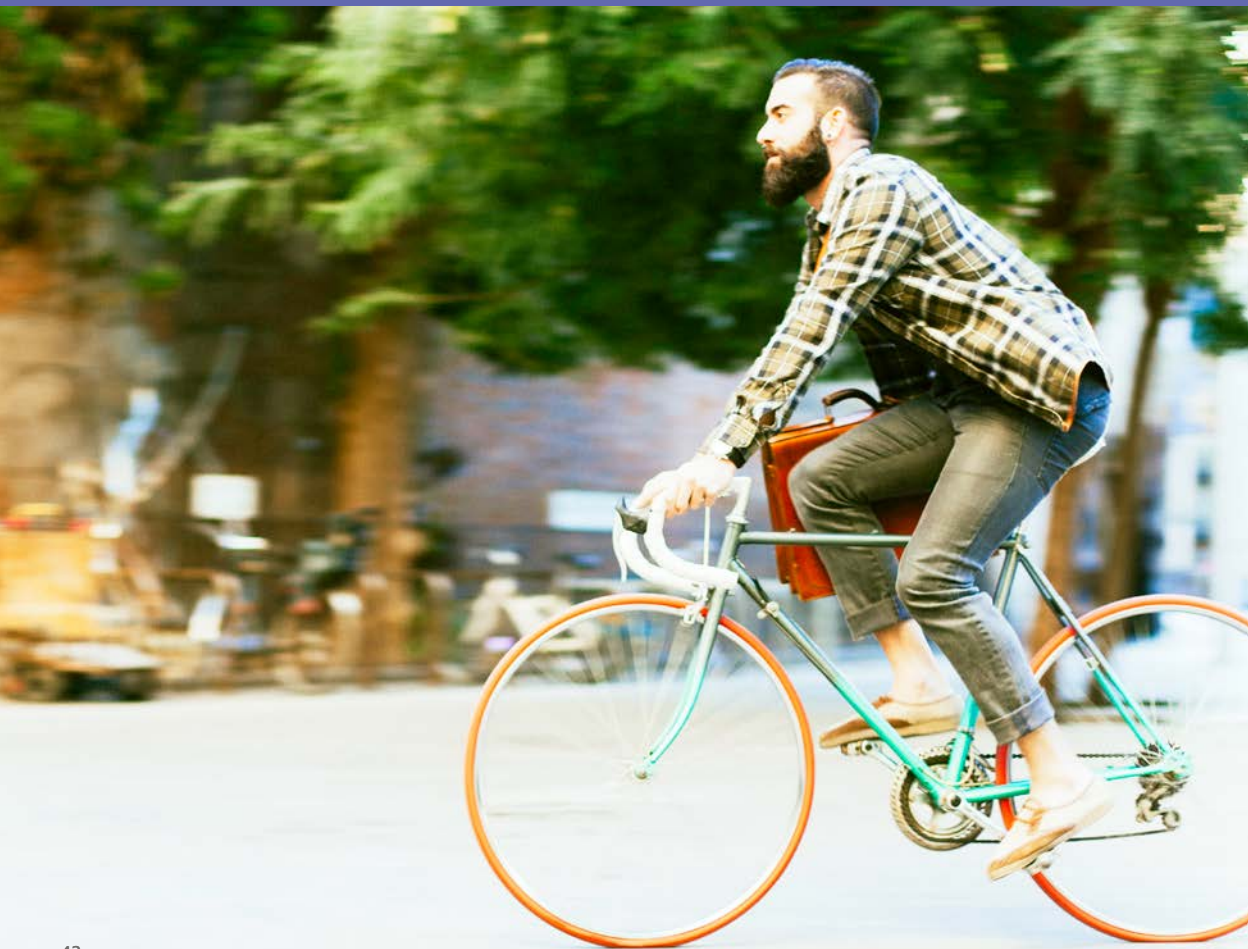
Wenn der Heizkessel erst einige Jahre alt ist, lohnt oft schon ein hydraulischer Abgleich für eine optimale Wärmeverteilung. Das kostet weniger als ein komplett neues Heizsystem und sorgt meist für deutlich geringere Heizkosten. Einen ähnlichen Effekt erzielen Sie mit einer effizienteren Heizungspumpe und programmierbaren Thermostaten.

# III

# Umweltfreundlich unterwegs

43 Mobil im Alltag

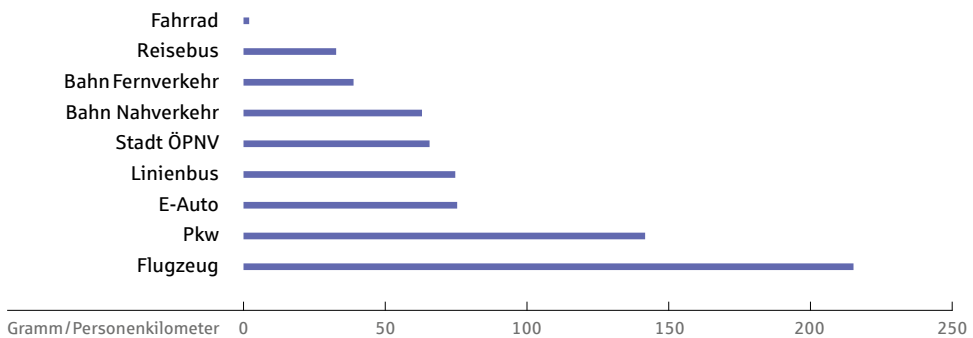
48 Klimafreundlich reisen



# Mobil im Alltag

Überlegen Sie, welche Wege Sie im Alltag zurücklegen müssen und welches Verkehrsmittel dafür geeignet ist. Immer öfter ist das Auto nicht die erste Wahl. Besonders in Städten und Ballungsgebieten gibt es eine Vielzahl von Alternativen.

## CO<sub>2</sub>-Ausstoß verschiedener Verkehrsmittel



Quelle: [www.uba.de](http://www.uba.de)/Bezugsjahr 2019

An vorderster Stelle steht das Fahrrad – ein umweltfreundliches und preisgünstiges Transportmittel für Stadtverkehr sowie Freizeit und Erholung. Untersuchungen haben ergeben, dass bis zu 30 Prozent der Autofahrten durch das Fahrrad ersetzt werden können. Und 40-50 Prozent der Autofahrten in deutschen Großstädten sind kürzer als 5 Kilometer. In diesem Entfernungsbereich kommt man mit dem Fahrrad am schnellsten voran.

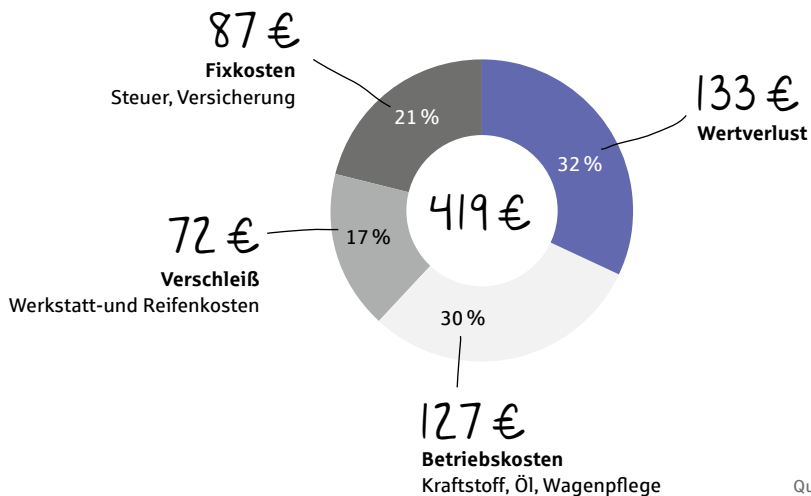
Zweiräder, öffentliche Verkehrsmittel und gemietete Autos haben nicht nur eine bessere Ökobilanz, sie sind auch günstiger: Die Nutzungskosten fallen im Vergleich zum eigenen Auto deutlich geringer aus, rechnet man alle Kosten wie Anschaffung, Kraftstoff,

Versicherungen und Steuern hinzu. Selbst bei einem Kleinwagen fallen monatlich durchschnittlich 419 Euro Unterhaltungskosten an. Im Gegenzug können Sie dafür mal ausrechnen, wie viel Carsharing, wie viel Mietauto, wie viele Bustickets Sie dafür bekommen würden. Denn meistens braucht man das Auto nur an bestimmten Tagen und zu bestimmten Zeiten. Und mit neuen Antriebstechniken für E-Bike, Pedelec oder Elektroroller kommen auch Bewegungsmuffel auf den Geschmack.

In großen Städten und Ballungsgebieten sind viele dieser Alternativ-Angebote verfügbar; in ländlichen Regionen eher weniger. Schauen Sie, was vor Ort machbar ist und was zu Ihrem Leben am besten passt.

## Kosten eines Autos pro Monat

(Neupreis Musterauto/Kleinstwagen: 9.990 €)



Quelle: [www.adac.de](http://www.adac.de)



### Autos der neuen Generation

Wenn die Entscheidung trotzdem für ein Auto gefallen ist, kommt mittlerweile auch ein Hybrid- oder Elektromodell in Frage. Der Umweltbonus von 4.000 Euro (bis Ende 2021 sogar bis 9.000 Euro) für rein elektrisch betriebene Autos oder 3.000 Euro (bis Ende 2021 sogar bis 6750 Euro) für Plug-In-Hybride und die Befreiung von der Kfz-Steuer für 10 Jahre wirken sich günstig aus. Elektromodelle sind in der Anschaffung immer noch deutlich teurer als Benziner oder Diesel, dafür sind die laufenden Kosten deutlich

geringer. Das bedeutet: Je länger man sein Elektroauto fährt, desto günstiger die Gesamtrechnung. Allerdings lässt mit der Zeit auch die Batterieleistung nach. Letztendlich hängt die Umweltbilanz eines Elektroautos auch vom Strommix an der Ladesäule ab – und von den Bedingungen bei der Herstellung. Neueste Studien zeigen jedoch, dass das Elektroauto auf dem gesamten Lebensweg einen Klimavorteil gegenüber den Verbrennern hat. Effizientere Produktionen und bessere Batterien werden diesen Vorteil in den nächsten Jahren noch vergrößern.



Wer beim Autofahren mit Benzin oder Diesel folgende Tipps beherzigt, kann den Spritverbrauch um 25 bis 30 Prozent senken und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß des eigenen Autos stark reduzieren.

- > Nehmen Sie für Kurzstrecken statt des Autos lieber das Fahrrad. Im Kaltbetrieb sind die Strecken besonders kraftstoffzehrend.
- > Fahren Sie gleich los. Den Motor im Stand warmlaufen zu lassen, ist technisch überflüssig und verbraucht unnötig Sprit.
- > Fahren Sie langsamer. Bei Tempo 200 verbrauchen Sie dreimal so viel Kraftstoff wie bei Tempo 100.
- > Fahren Sie niedertourig: Schalten Sie nach zügigem Beschleunigen schnell hoch. Auch das spart Sprit und schont den Motor.
- > Fahren Sie vorausschauend und mit ausreichendem Sicherheitsabstand. Vermeiden Sie überflüssiges Beschleunigen und Bremsen. Fahren Sie gleichmäßig.
- > Achten Sie auf den richtigen Reifendruck, kontrollieren Sie die Profiltiefe Ihrer Reifen.
- > Nutzen Sie der Jahreszeit angepasste Reifen. Die O-bis-O-Regel empfiehlt, von Ende Oktober bis Ostern mit Winterreifen zu fahren.

## Mietauto, Carsharing oder Fahrgemeinschaft

Wenn man bedenkt, dass ein Auto im Durchschnitt 23 Stunden am Tag steht, lohnt es sich, dass sich mehrere Menschen ein Auto und damit auch die Kosten teilen. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder nutzen Sie ein Mietauto oder Sie machen mit beim Auto-Teilen, dem sogenannten Carsharing.

Beide Modelle sind gegenüber privater PKW-Nutzung kostengünstiger, umweltfreundlicher und schaffen Platz im Straßenraum. Ob sich eine der Varianten für Sie lohnt, hängt jedoch immer davon ab, wie viele Kilometer Sie jährlich zurücklegen müssen. Als Faustregel gilt, dass sich ein eigenes Auto erst ab rund 10.000 km Fahrleistung pro Jahr lohnt.

Für Fahrten zum oder am Urlaubsort werden gern Mietwagen genutzt. Für den Alltagsverkehr in Großstädten und Ballungsgebieten dagegen hat sich vor allem das Carsharing durchgesetzt.

Beim Carsharing teilen sich viele Nutzer die teuren Fixkosten eines Autos. Der Anbieter sorgt für die Wartung und Pflege des Autos sowie für einen kostenlosen Parkplatz. Zur Auswahl stehen Anbieter mit stationsbasierten Fahrzeugen oder mit Fahrzeugen, die auf öffentlichem Parkraum im Geschäftsgebiet des Anbieters abgestellt werden können. Die Kosten setzen sich meist zusammen aus einem Mitgliedsbeitrag, einer Ausleihgebühr pro Stunde und einer Kilometerpauschale.

Die genutzten PKW sind vollkaskoversichert. Falls Sie einen Schaden verursachen, werden Sie in der Regel mit einer Selbstbeteiligung zur Kasse gebeten. Einige Anbieter ermöglichen es, den Selbstbeteiligungsbetrag gegen Zahlung eines jährlichen Beitrags oder einer einmaligen Gebühr je Fahrt erheblich zu reduzieren oder sogar abzuwählen. Rund 230 Unternehmen bieten Carsharing bundesweit in 855 Städten und Gemeinden an. Ein Carsharing-Fahrzeug ersetzt dort bis zu 10 private PKW.

### INFO

Ein Auto kostet, egal ob es in der Garage steht oder monatlich Hunderte Kilometer zurücklegt. Meist werden die Ausgaben dafür wesentlich geringer eingeschätzt, als sie es tatsächlich sind. Wenn Sie Autokosten vergleichen möchten, hilft Ihnen der ADAC Autokosten-Rechner:

[www.adac.de](http://www.adac.de) → Rund ums Fahrzeug → Autokauf & -verkauf → Autokosten

### TIPP

Sie können die Seiten von Carsharing-Anbietern direkt im Internet aufrufen. Oder Sie informieren sich auf folgenden Seiten zum Carsharing und lassen sich Anbieter für Ihren Standort anzeigen.

[www.carsharing.de](http://www.carsharing.de),  
[www.carsharing-news.de](http://www.carsharing-news.de).



Zwischen 60 und 70 Prozent der Fahrten zum Arbeitsplatz werden aktuell mit dem Auto zurückgelegt. Der überwiegende Teil sind Einzelfahrten. Ein durchschnittlicher Berufspendler verbringt rund 46 Stunden pro Jahr im Stau.

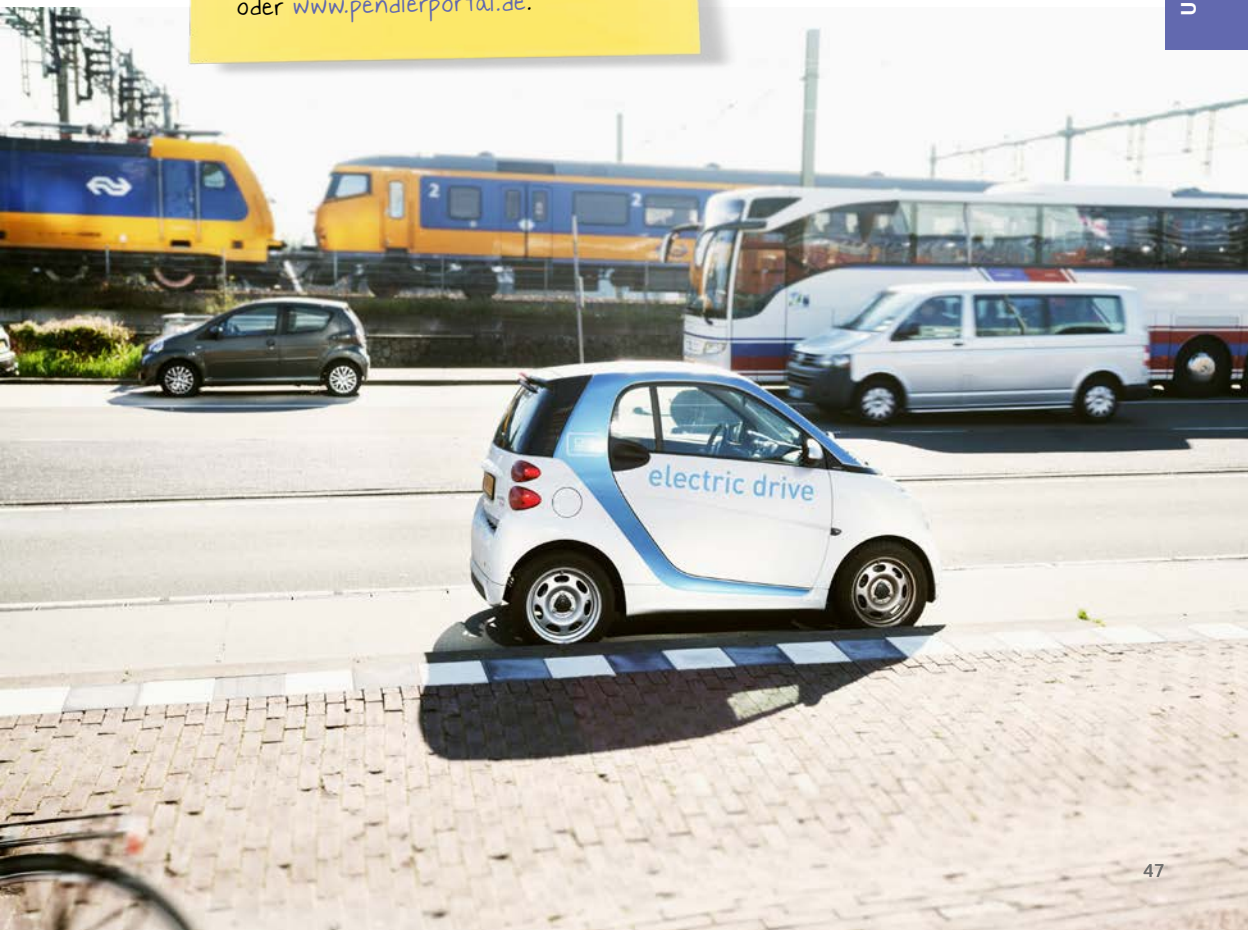
Für Entlastung auf den Straßen und bei den Fahrtkosten sorgen Fahrgemeinschaften. Informieren Sie sich über Haftungs-,

Nutzungs- und Versicherungsfragen. Dazu gibt es Musterverträge von den Verkehrsclubs wie dem ADAC, dem ACE und dem VCD, die die wichtigsten rechtlichen Fragen regeln.

Für einmalige oder längere Strecken bieten sich Mitfahrzentralen an, die – zum Teil gegen Gebühr – zwischen den suchenden Selbstfahrern und Mitfahrern vermitteln.

### TIPP

Möchten Sie als Berufspendler eine Fahrgemeinschaft bilden, helfen Ihnen die Webportale [www.pendlernetz.de](http://www.pendlernetz.de) oder [www.pendlerportal.de](http://www.pendlerportal.de).





## TIPP

Bessere Orientierung durch die Labelvielfalt beim Thema Nachhaltigkeit im Tourismus gibt [www.label-online.de](http://www.label-online.de) und [www.test.de](http://www.test.de) -> Suchwort „nachhaltig reisen“.

# Klimafreundlich reisen

Rund 8 Prozent aller klimaschädlichen Emissionen weltweit entstehen durch den Tourismus. Jeder Einzelne kann darauf Einfluss nehmen.

Flugreisen sind mit Abstand die umweltschädlichste Variante der modernen Mobilität. Sie treiben den Klimawandel besonders stark voran. Aus Umweltsichtspunkten sollten die Treibhausgase einer Flugreise oder einer Kreuzfahrt ganz eingespart oder zumindest kompensiert

werden. Sowohl gemeinnützige Organisationen als auch Fluggesellschaften bieten diese Möglichkeit der „freiwilligen Kompensation“ an. Mit dem Geld werden Klimaschutzprojekte finanziert, in denen die entsprechende Menge an Treibhausgasemissionen vermieden wird.

Achten Sie auf Umweltzertifikate und Label, um Reiseanbieter und Unterkünfte zu finden, die hohe Umweltstandards bei Energieverbrauch, Wasserverbrauch oder durch

Nutzung ökologischer Produkte erfüllen. Informationen dazu gibt es unter anderem auf der Seite [www.label-online.de](http://www.label-online.de).



Überlegen Sie bei Ihrer Reiseplanung, ob nicht auch Ziele in Ihrer näheren Umgebung infrage kommen. Sie sparen lange An- und Abreisezeiten und viel Sprit.

- > Wählen Sie bewusst eine möglichst ökologische Anreiseform zum Urlaubsort – mit Bahn, Bus oder PKW.
- > Vor allem für die beliebten Kurztrips gilt: weniger ist mehr. Für eine Auszeit vom Alltag, für Entspannung, aber auch für Kultur oder Shopping, muss man nicht immer Tausende Kilometer fliegen.
- > Um unnötige CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verhindern und den Erholungswert zu steigern, empfiehlt es sich, lieber länger und dafür seltener zu verreisen. Faustregel: je weiter weg, desto länger vor Ort.
- > Wenn das Ziel nur mit dem Flugzeug erreichbar ist, können Sie die entstehenden klimaschädlichen Emissionen über Klimaschutzorganisationen kompensieren – z. B. über [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) oder [www.primaklima.org](http://www.primaklima.org).
- > Informieren Sie sich, ob Sie in Ihrem Urlaubsort auch ein Nahverkehrssystem nutzen können. Möglicherweise ist die Nutzung für Sie sogar kostenlos. Viele Anbieter von Hotels holen Sie am Bahnhof ab.
- > Achten Sie bei der Wahl von Reiseanbieter und Unterkunft auf Energiesparmaßnahmen und Ökosiegel und außerdem auf das Angebot von Bio- bzw. regionaler oder auch vegetarischer Küche.
- > Wählen Sie verträgliche Alternativen für Freizeitaktivitäten vor Ort, um Natur und Landschaft nicht zu schaden.
- > Gehen Sie in der Urlaubsunterkunft sparsam mit Strom und Wasser um. Nutzen Sie Handtücher und Bettwäsche mehrere Tage. Stellen Sie die Klimaanlage bei Abwesenheit auf eine kleine Stufe oder ganz aus.
- > Lassen Sie sich im Urlaubsort auf landestypische Kultur und auf lokales Essen mit regionalen Zutaten ein. Das ist authentisch, macht Spaß und hilft regionalen Anbietern.

# IV

# Geld nachhaltig anlegen

51 Verantwortungsvoll investieren



# Verantwortungsvoll investieren

Immer mehr Menschen möchten ihre Geldanlage nachhaltig ausrichten. Der Markt hierfür wächst und der Anleger kann nach eigenen Kriterien auswählen.

## Doppelter Nutzen

Nachhaltige Geldanlagen folgen wirtschaftlich gesehen den gleichen Prinzipien wie herkömmliche Anlagen. Ertrag, Sicherheit und Verfügbarkeit konkurrieren miteinander. Für nachhaltig orientierte Anleger kommt noch, außer Konkurrenz, das Kriterium der Nachhaltigkeit hinzu.

Wenn ein Anleger eine Aktie eines nachhaltig ausgerichteten Unternehmens kauft, zielt er vermutlich hauptsächlich auf einen guten Ertrag. Er entscheidet aber zusätzlich mit seiner Auswahl, dass mit seinem Geld bestimmte Standards im Umwelt- und Sozialbereich eingehalten werden. Er verschafft sich also eine „doppelte Rendite“.

Aber auch für nachhaltige Geldanlagen gilt: Anleger müssen sich über ihre Anlageziele und ihre Einstellung zum Risiko klar werden. Denn auch die Aktien nachhaltig ausgerichteter Unternehmen werden nicht von Kurseinbrüchen verschont.

## Nachhaltige Kriterien

Nachhaltige Geldanlagen berücksichtigen neben wirtschaftlichen auch ökologische und soziale Faktoren. Im Einzelfall entscheiden Sie als Anleger, welche Aspekte Ihnen besonders wichtig sind: Dem einen ist Ökologie wichtig, andere legen großen Wert darauf, dass bestimmte ethische oder soziale Standards eingehalten werden. Die perfekte nachhaltige Geldanlage gibt es nicht. Unternehmen, die ausschließlich Vorteile für Umwelt und Gesellschaft bringen, dürften auch bei intensiver Suche kaum zu finden sein. Deshalb sollten Sie bei der Auswahl darauf schauen, dass die für Sie wichtigsten Anforderungen erfüllt sind, die Kriterien aber erfüllbar bleiben.

Als Anleger kann man über Nachhaltigkeit nach positiven oder negativen Merkmalen entscheiden. Wer nach Positivkriterien auswählt, belohnt besonders verantwortungsvolles Handeln. Davon können sozial oder kulturell stark engagierte Firmen genauso profitieren wie Unternehmen, die strenge Umweltschutzregeln einhalten.

Wer nach Negativkriterien entscheidet, schließt diejenigen Unternehmen aus, die seiner Meinung nach nicht verantwortungsvoll handeln. Dritte Möglichkeit:

Aus jeder Branche das Unternehmen auswählen, das am nachhaltigsten handelt – dieses Verfahren nennt sich „Best-in-Class-Ansatz“.

### Beispiele für Kriterien nachhaltiger Anlagen

Umwelt	Soziales	Verantwortungsvolle Unternehmensführung
Keine Verwendung von Tropenhölzern, keine Kohleförderung und -verstromung, sobald eine festgesetzte Umsatzgrenze überschritten wird	Keine Tierversuche	Bekämpfung von Korruption
Keine Gentechnik	Spenden an soziale Einrichtungen	Keine Steuerflucht
Ressourcenschonender Umgang	Achtung von Menschenrechten	Transparenz in der Berichterstattung nach außen
Nutzung von erneuerbaren Energien	Einhaltung von internationalen Konventionen (Einsatz Palmöl, Waffenrecht usw.)	Mitarbeiterförderung
Hohe Energieeffizienz	Gleichstellung von Mann und Frau	Qualitäts- und Umweltschutzleitlinien

### Hilfe von Ratingagenturen

Viele große Unternehmen geben regelmäßig Nachhaltigkeitsberichte heraus. Sie sind aber nur schwer miteinander vergleichbar. In der Nachhaltigkeitsinformation liegt jedoch der entscheidende Unterschied zwischen herkömmlicher und nachhaltiger Geldanlage. Deshalb verwenden die Anbieter von Investmentfonds mit Nachhaltigkeitsanspruch oft die speziellen Dienstleistungen von Ratingagenturen. Sie erheben die wichtigen Informationen über die Nachhaltigkeit eines einzelnen Unternehmens oder Staats und verdichten sie zu einem Gesamturteil. So vereinheit-

lichen sie die Informationen und ermöglichen die Vergleichbarkeit. Damit wird eine Vorauswahl nachhaltiger Unternehmen und Staaten getroffen. Auf deren Basis wählen Banken, Sparkassen und Fondsgesellschaften ihre Aktien und Anleihen endgültig aus. Anschließend stellen sie sie zu verschiedenen Produkten zusammen.

## Beispiele für nachhaltige Anlageprodukte

Die am weitesten verbreitete Anlageform bei nachhaltigen Geldanlagen sind Fonds. Wie der Fonds anlegen darf, wird gezielt festgelegt: Zum Beispiel kann er in Aktien von Unternehmen aus dem Bereich der erneuerbaren Energien investieren oder Anleihen von besonders nachhaltig ausgerichteten Staaten kaufen. Am Markt gibt es z. B. Neue-Energien-Fonds, Umwelttechnologie-Fonds, Wasserfonds usw. Meistens wenden die Fonds bei der Auswahl der Wertpapiere eine Kombination aus Positiv- und Negativkriterien an.

Wie bei den traditionellen Indizes (z. B. DAX, Dow-Jones) werden bei den Nachhaltigkeitsindizes bestimmte Kriterien für die Zusammenstellung vorgegeben. Für den nachhaltigen Charakter erfolgt die Auswahl nach Positivkriterien oder Negativkriterien. Standardindizes wie der „Euro Stoxx Sustainability 40“ oder der „FTSE4Good“ sind in erster Linie auf die Aktien großer Unternehmen ausgerichtet und nutzen häufig den Best-in-Class-Ansatz. Daneben findet man am Markt Spezialindizes, z. B. den Natur-Aktien-Index (NAI). Sie bilden eher Nischenmärkte ab und sind bei den Aufnahmekriterien deutlich strenger, allerdings auch schwankungsanfälliger.

### TIPP

Mehr Infos zum Thema Geldanlage finden Sie im Ratgeber „Sparen für später“ von Geld und Haushalt, Bestellmöglichkeiten auf S. 59.



# V

# Wichtiges auf einen Blick

55 Adressen & Links

58 Geld und Haushalt – unsere Angebote





# Adressen & Links

Grundsätzlich bekommen Sie zu allen Themen dieser Broschüre weitergehende Informationen auf folgenden Webseiten:  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
[www.energieverbraucher.de](http://www.energieverbraucher.de)  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
[www.nabu.de](http://www.nabu.de)

Zu den einzelnen Kapitelthemen finden Sie weitere Informationen auf folgenden Webseiten:

WWF-Einkaufsratgeber  
„Fisch und Meeresfrüchte 2021“:  
<https://fischratgeber.wwf.de> (auch als App)

Informationen zu Siegeln, Labeln und Zertifikaten: [www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Rezepte für Reste:  
[www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de) (App)

Ressourcen-Verschwendung berechnen:  
[www.resterechner.de](http://www.resterechner.de)

## Einkaufen

### Ökologischer Fußabdruck

Berechnung:  
[www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)  
[www.myclimate.org/de](http://www.myclimate.org/de)

### Virtuelles Wasser

Informationen zum Thema Wasserverbrauch und Wasserpolitik:  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de) → Themen & Projekte → Flüsse & Seen → Wasserverbrauch

### Ernährung/Lebensmittel

„Kompass Ernährung“ – Kostenfreies Magazin für Ernährung, Einkauf & Lebensmittel:  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de) → Service → Publikationen

Broschüren zum Umgang mit Lebensmitteln, deren Lagerung und Haltbarmachung sowie zu nachhaltigem Konsum (kostenpflichtig):  
[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)

## Kleidung

Textil-Gütesiegel:  
[www.utopia.de](http://www.utopia.de) → Themen → Mode

Kleidung spenden:  
[www.utopia.de/ratgeber/richtig-kleider-spenden](http://www.utopia.de/ratgeber/richtig-kleider-spenden)

## Energie sparen

CO<sub>2</sub> einsparen:

[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de),

[www.co2online.de](http://www.co2online.de)

Stromcheck:

[www.energieverbraucherportal.de](http://www.energieverbraucherportal.de),

[www.gruenerstromlabel.de](http://www.gruenerstromlabel.de)

Energie-Basis-Check der

Verbraucherzentralen:

[www.verbraucherzentrale-](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

[energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Informationen zu digitalen Stromzählern:

[www.bmwi.de](http://www.bmwi.de) → Suchwort „Smart Meter“

### Haushaltsgeräte

Informationen zu Anschaffung, Nutzung,

Verbrauchsdaten von Haushaltsgeräten:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

[www.test.de](http://www.test.de)

[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

Strom-Check für Haushaltsgeräte:

[www.deutschland-machts-effizient.de](http://www.deutschland-machts-effizient.de)

Übersicht über

energieeffiziente Produkte:

[www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

Goldene Regeln für richtiges Spülen,

Waschen, Trocknen und Bügeln:

[www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de)

[www.waschtipps.de](http://www.waschtipps.de)

Energiespartipps:

[www.utoxia.de](http://www.utoxia.de)

[www.co2online.de](http://www.co2online.de)

jeweils → Suchwort „Energiesparen  
im Haushalt“

### Energieanbieter wechseln

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) → Energie

### Energetische Sanierung

Förderung:

[www.aktion-pro-eigenheim.de](http://www.aktion-pro-eigenheim.de) → Förderung

Förderung von Heizungen mit

erneuerbaren Energien:

[www.bafa.de](http://www.bafa.de) → Energie →

Heizen mit erneuerbaren Energien

KfW-Förderung:

[www.kfw.de](http://www.kfw.de) → Für Privatpersonen

Überblick Förderprogramme:

[www.foerderdatenbank.de](http://www.foerderdatenbank.de)

## Mobilität

### Tipps zum Spritsparen

[www.adac.de](http://www.adac.de)

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

→ Tipps → Mobilität

Liste der umweltverträglichsten Autos:

[vcd.org](http://vcd.org) → Themen → Auto & Umwelt

Informationen zu Erdgas und zum

Erdgastankstellennetz:

[www.erdgas.info](http://www.erdgas.info)

[www.erdgas-mobil.de](http://www.erdgas-mobil.de)

Informationen zu Biokraftstoffen:  
[www.biokraftstoffverband.de](http://www.biokraftstoffverband.de)

Carsharing und Anbieter:  
[www.carsharing.de](http://www.carsharing.de)

Verkehrsmittelvergleich:  
[www.vcd.org](http://www.vcd.org) → Themen → Klimafreundliche Mobilität  
[www.reach-now.de](http://www.reach-now.de) (App)

Klimaneutral reisen:  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de) → Tipps  
→ Garten & Freizeit → Urlaubsreisen

CO<sub>2</sub>-Emissionen berechnen und kompensieren:  
[www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
[www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)

Ökolabel im Tourismus:  
[www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org) → Vor der Reise  
→ Labelführer

Kriterienkatalog für umwelt- und sozialverträgliches Reisen vom Forum Anders Reisen:  
[www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de) → Über uns  
→ Kriterienkatalog

Nachhaltige Urlaubsangebote:  
[www.wirsendanderswo.de](http://www.wirsendanderswo.de)  
[www.viabono.de](http://www.viabono.de)  
[www.bookitgreen.com](http://www.bookitgreen.com)

## Nachhaltige Geldanlage

Informationen vom Fachverband Nachhaltige Geldanlagen:  
[www.forum-ng.org](http://www.forum-ng.org)

Testberichte zu nachhaltigen Geldanlagen:  
[www.finanztest.de](http://www.finanztest.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.

Wenn Sie sich über grundsätzliche Fragen der Budgetplanung informieren wollen, nutzen Sie am besten eine Publikation aus unseren Ratgebern zu Lebensphasen:

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

Wer praktische Werkzeuge zur Budgetplanung sucht, findet solche unter unseren Ratgebern zur Ausgabenkontrolle:

- Mein Haushaltskalender
- Mein Haushaltsbuch
- Das einfache Haushaltsbuch (auch auf Englisch, Französisch und Arabisch)
- Ökologisch haushalten
- Mein Taschengeldplaner
- Fahrplan Taschengeld für Eltern und Kinder

Zur besseren Orientierung im Umgang mit Finanzdienstleistungen wählen Sie einen Titel aus unseren Ratgebern zu Finanzwissen:

- Rund ums Girokonto
- Finanzieren nach Plan
- Sparen für später
- Versichern mit Maß

## Vorträge

Mit den Vortragsangeboten unterstützt Geld und Haushalt 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 Multiplikatoren und Schulen. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website.

## Onlineplaner

### Budgetanalyse

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

### Referenzbudgets

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




### 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.





### 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.

### Bestellmöglichkeit:

-  030 20455-818
-  [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)
-  **Geld und Haushalt –  
Beratungsdienst der  
Sparkassen-Finanzgruppe**  
Postfach 11 07 40  
10837 Berlin



-  /GeldundHaushalt
-  /GeldundHaushalt
-  /GeldundHaushaltTV
-  /GeldundHaushalt

Notizen

## Impressum

© 2021 Deutscher Sparkassen- und Giroverband e.V., Berlin

Alle Rechte vorbehalten

**Herausgeber** Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

im Deutschen Sparkassen- und Giroverband,

Charlottenstr. 47, 10117 Berlin

Telefon: 030 20225-5190

E-Mail: guh@dsgv.de

**Gestaltung** wirDesign Berlin Braunschweig

**Druck** DCM Druck Center Meckenheim

**Text und Redaktion** Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

## Fotografie

shutterstock: Titel Monkey Business Images

gettyimages: S. 50 sitri1

iStock: S. 4 mediaphotos; S. 6 julief514; S. 13 Thomas\_EyeDesign; S. 15 CGinspiration;

S. 17, 24, 29 und 60 macroworld; S. 28 monkeybusinessimages; S. 30 himbeertoni;

S. 31 nensuria; S. 32 Yuri\_Arcurs; S. 35 HRolens; S. 36/37 Leigh Schindler;

S. 40 Highwaystarz\_Photography; S. 42 Tempura; S. 44 lechatnoir;

S. 47 Michael Lahrenberg; S. 53 gorodenkoff; S. 54 MAEK123

fotolia: S. 14 highwaystarz; S. 16 wsf-f; S. 26 destina

PantherMedia: S. 18 paulgrecaud; S. 20 GeorgeRudy; S. 22 Wavebreakmedia;

S. 33 nilswey; S. 39 monkeybusiness; S. 48 JanKranendonk

## Quellen

[www.forum-waschen.de](http://www.forum-waschen.de), [www.enorm-magazin.de](http://www.enorm-magazin.de), [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de),

[www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de), [www.co2online.de](http://www.co2online.de), [www.test.de](http://www.test.de), [www.finanztip.de](http://www.finanztip.de),

[www.aid.de](http://www.aid.de), [www.adac.de](http://www.adac.de)

Mit unseren Ratgebern stärken Sie Ihre Finanzkompetenz. Für die Nutzung der Inhalte sind Sie als 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.



Printed in Germany

III-05/2021 ☎ 610 014 045

Inhaltlicher Stand: 01.04.2021

