

# protect the climate – Klimatipps zum Abhaken

## Haushalt und Garten

- Schließen Sie beim Kochen den Topf mit dem Deckel. Ohne Abdeckung geht wertvolle Energie verloren und auch die Garzeit ist wesentlich länger.
- Verwenden Sie zum Kochen von Wasser den elektrischen Wasserkocher statt des Herdes.
- Tauen Sie regelmäßig Ihren Kühlschrank und das Gefrierfach ab, denn Eis bindet wertvolle Energie.
- Sparen Sie Energie beim Waschen. Sammeln Sie vor jedem Waschgang genügend Wäsche, um die Waschtrommel ausreichend befüllen zu können.
- Stellen Sie den Geschirrspüler nur voll beladen an. Praktisch: Eine voll beladene Waschmaschine verbraucht weniger Wasser als das Spülen per Hand.
- Mit einer Wassersparbrause können Sie beim Duschen eine Menge Wasser und Energie einsparen.
- Nach dem Kochen von Kartoffeln das (ungesalzene) Wasser nicht in den Abguss schütten, sondern abgekühlt zur Bewässerung des Gartens verwenden. Die darin verbliebenen Mineralstoffe haben einen hohen Düngewert.
- Vermeiden Sie den Einsatz elektrischer Gartengeräte (z.B. Laubbläser).

## Transport und Urlaub

- Das Auto so oft wie möglich stehen lassen bzw. ganz darauf verzichten. Gehen Sie zu Fuß, benutzen Sie das Fahrrad oder steigen Sie um auf öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn.
- Beim Kauf eines gebrauchten PKWs möglichst auf den CO<sub>2</sub>-Verbrauch achten. Fahrzeuge mit hohen Abgasstandards, zertifiziert als Euro 5 und Euro 6, gehören zu den sparsamsten Fahrzeugen.
- Eine weitere Option, den Fahrzeugverkehr zu optimieren, bietet das Carsharing. Hierbei kann man sich nach Zahlung einer Leihgebühr einen Wagen für einen vereinbarten Zeitraum ausleihen.
- Vorausschauendes Fahren: Langsames Beschleunigen und eine gleichmäßige, nicht allzu hohe Geschwindigkeit sparen sowohl Sprit als auch Treibhausgase.
- Prüfen Sie den Reifendruck Ihres Fahrzeugs. Ein optimaler Reifendruck spart viel Kraftstoff.
- Den Motor des Fahrzeugs an Bahnübergängen oder während längerer Standsituationen abschalten.
- Wählen Sie Ihr Urlaubsziel mit Bedacht! Die Entfernung vieler Urlaubsziele macht die Anreise mit dem Flugzeug unabdingbar. Dabei ist der Luftverkehr einer der Hauptemittenten von Treibhausgasen.
- Das Gleiche gilt für Geschäftsreisen. Gerade Kurzstreckenflüge können vermieden und auf den Bahnverkehr verlegt werden.
- Wenn Sie länger verreisen, schalten Sie größere elektronische Geräte, wie den Kühlschrank oder den Boiler, aus.
- Es gibt Möglichkeiten, im Internet den CO<sub>2</sub>-Verbrauch Ihres Fluges zu berechnen und mittels Spende zu begleichen. Mit dieser werden daraufhin Klimaschutzprojekte gefördert. So können Sie indirekt die durch Ihren Flug entstandene Emissionsbelastung kompensieren.

## Papier

- Die Verwendung von Recyclingpapier trägt nachhaltig zum Klimaschutz bei. Die Herstellung hiervon ist weniger energie- und wasserintensiv als für herkömmliches Papier. Zugleich schützt es die Wälder: Bäume spielen eine essenzielle Rolle für unsere Sauerstoffversorgung, die Klimaregulierung im Ganzen und den Erhalt von Artenvielfalt und Ökosystemen.
- Dokumente beidseitig bedrucken, um den Papierverbrauch zu reduzieren.

## Ernährung und Einkaufen

- Fleisch- und Milchprodukte haben eine wesentlich schlechtere Energiebilanz als pflanzliche Lebensmittel. Die Erzeugung von einem Kilo Rindfleisch verbraucht z.B. allein mehrere tausend Liter Wasser. Beim Molkereiprodukt gilt: Je höher der Fettgehalt (z.B. Käse), desto mehr Milch wurde für die Herstellung benötigt und dementsprechend klimaschädlicher ist es.
- Kaufen Sie möglichst Produkte, die zu der jeweiligen Jahreszeit in Ihrer Region wachsen. Dies spart lange Transportwege der Erzeugnisse bzw. den Betrieb von Gewächshäusern.
- Ziehen Sie Produkte aus ökologischer Landwirtschaft vor, denn die Herstellung synthetischer Düngemittel geht mit einem hohen Energieaufwand einher. Die Verwendung organischer Substanzen in der ökologischen Landwirtschaft hingegen schont Klima und Umwelt nachhaltig.
- Stofftaschen und Einkaufskörbe sind umweltschonender als Plastiktüten.

## Strom und Licht

- Wechseln Sie zu grünem Strom. Einige Energieanbieter gewinnen ihren Strom aus erneuerbaren Energiequellen wie Wasserkraft, Biomasse oder Sonnenenergie – und damit klimafreundlich. Die Zertifikate „ok-power-Label“ und „Grüner Strom Label“ zeichnen nachhaltig arbeitende Ökostromanbieter aus.
- Setzen Sie auf energiesparende Elektrogeräte im Haushalt. So können Sie eine Menge Geld sparen und zugleich Treibhausgasemissionen verringern. Achten Sie beim Kauf von Kühlschränken, Herdplatten oder Gefriertruhen auf die Energieklasse. „A+++“ steht für einen niedrigen Energieverbrauch und „G“ kennzeichnet regelrechte Energieverschwender/-schleudern.
- Auch der Wechsel zu energiesparenden Lampen (ebenfalls mit Effizienzklassen versehen) lohnt sich.
- Schalten Sie alle Geräte vollständig aus, wenn Sie diese nicht umgehend wieder verwenden. Denn viele Geräte verbrauchen auch im Stand-by-Modus Energie.
- Verwenden Sie Steckdosenleisten mit Kippschalter. Damit können Sie angeschlossene Geräte vollständig abschalten (kein Stand-by).
- Ziehen Sie Ladegeräte (z.B. vom Handy) aus der Steckdose, nachdem der Ladevorgang beendet ist. Die Ladegeräte verbrauchen Energie, auch wenn sie nicht in Betrieb sind.
- Wiederaufladbare Akkus sind eine umweltfreundlichere Alternative zu herkömmlichen Batterien.

## Heizen und Wärme

- Das Abdichten von Türen und Fenstern in Ihrem Haus verhindert den Wärmeverlust nach außen und sorgt dafür, dass weniger geheizt werden muss.
- Fenster mit Mehrfachverglasung verringern den Energieschwund.
- Ein Fachmann kann Ihren Energieverbrauch analysieren und mögliche Kosten- und Energiesparpläne entwickeln.
- Eine Wärmedämmung Ihres Hauses kann den Wärmeschwund reduzieren.
- Die Heizung nicht bei voller Stärke „bollern“ lassen. Schon ein Grad weniger Raumtemperatur verringert den Energieverbrauch der Heizung deutlich.
- Nachts Vorhänge und Rollläden schließen. Dadurch wird mehr Wärme im Inneren des Hauses/der Wohnung gehalten.
- Lüften Sie lieber öfter kurz mit weitgeöffneten als über längere Zeit mit gekippten Fenstern (sogenanntes „Stoßlüften“).



Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union hergestellt. Für den Inhalt ist allein der Rhein-Sieg-Kreis verantwortlich. Der Inhalt kann in keiner Weise als Standpunkt der Europäischen Union angesehen werden.

**:rhein-sieg-kreis**

Wir helfen.  
**LAZ** Lateinamerika-Zentrum e.V.

Mehr Informationen zu *protect the climate* unter: [www.protect-the-climate.eu](http://www.protect-the-climate.eu).

Fotonachweise (von oben nach unten): privat, Stadt La Paz (2x), Rhein-Sieg-Kreis, LAZ, Carline Piva/Projeto Saúde e Alegria