

Die große Politik versucht gerade wieder, das Klima zu retten. Auch wir können dabei helfen und gleich mehrfach profitieren – daheim, im Supermarkt und auf Reisen.

Mit Sorgfalt einkaufen, heizen, waschen und kochen spart Geld und Energie. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Saisonale Produkte: Erdbeeren im Dezember sind keine gute Idee. Wer das Klima beim Kochen und Essen schützen will, achtet möglichst auf saisonale Produkte, empfiehlt die Beratungsgesellschaft [co2online](#). Natürlich sind auch regionale Lebensmittel gut, die nicht weit transportiert werden müssen. Noch mehr Sinn macht es aber, wenn sie auch nicht aus beheizten Gewächshäusern oder Kühlhallen kommen.

Fleisch: Das verbraucht bei Herstellung und Produktion viel Energie – und verursacht beispielsweise deutlich mehr Kohlenstoffdioxid als Gemüse oder Obst, erläutert [co2online](#). Nach Angaben des Tüv Rheinland hat vor allem Rindfleisch eine schlechte Ökobilanz. Schweinefleisch schneidet da etwas besser ab.

Warmwasser: Jedes Grad, auf das ein Durchlauferhitzer niedriger eingestellt wird, spart merklich Strom – und jeweils rund 19 Euro Kosten für den Haushalt pro Jahr. Oft geht aber noch mehr. Und dabei müsse man nicht kälter als gewohnt duschen, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Für die etwa 40 Liter Warmwasser bei einer Dusche wird häufig erwärmtes Wasser mit Kaltwasser vermischt, um eine mittlere Wunschtemperatur zu erhalten. Das ist aber Verschwendung, da zuvor das Warmwasser stärker erhitzt wurde, als es zum Duschen nötig ist. An einem elektronisch geregelten Durchlauferhitzer sollte deshalb die Temperatur so weit verringert werden, bis der Mitbewohner mit den heißesten Duschvorlieben noch zufrieden ist, wenn nur der Warmwasserhahn geöffnet ist.

Heizung: Der Großteil des Verbrauchs in den eigenen vier Wänden entfällt auf Heizung und Warmwasser. Natürlich lassen sich mit Wärmedämmung, besser isolierten Fenstern und einer verbrauchsar-



Sehr komfortabel, aber nicht gerade sparsam. Vielleicht hat die Dame wenigstens die Temperatur ein paar Grad runtergedreht. FOTO: DORNBRACHT/DPA

men Heizung die größten Beiträge zum Umweltschutz leisten. Aber auch ohne große Investitionen können einige Kilowattstunden eingespart werden. Wer nachts die Rollläden schließt, senkt den Wärmeverlust durch das Fenster um rund 20 Prozent. So hat es das Umweltbundesamt ausgerechnet. Oft lässt sich auch an der Temperatur drehen: Schon ein Grad im Zimmer weniger trägt jeder. Das allein spart nach Angaben der Deutschen Energie-Agentur (dena) rund sechs Prozent Heizkosten ein. Nachts lässt sich in Wohn- und Arbeitsräumen die Temperatur sogar um vier bis fünf Grad senken.

Kochen: Energie lässt sich auch beim Kochen sparen – ohne Komfortverlust: So sind Wasserkocher oder Mikrowelle schneller und verbrauchsärmer als der Herd.

Der Vergleich: Zum Erhitzen von 250 Milliliter Wasser in einem Topf mit Deckel auf dem Elektroherd von 1 auf 90 Grad, werden 77 Wattstunden Strom benötigt. Die Mikrowelle braucht 53 und der Wasserkocher 35 Wattstunden, erklärt die HEA-Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung. Allerdings: Je größer die Wassermenge wird, desto mehr Strom wird benötigt. Kleine Tricks können aber auch schon helfen: Beispielsweise, wenn die Herdplatte

früher ausgeschaltet und so die Nachwärme zum Erhitzen ausgenutzt wird.

Waschen: Selbst beim Waschen lässt sich einiges sparen: Wer zum Beispiel mit 30 statt mit 40 Grad Buntwäsche in der Waschmaschine reinigt, senkt pro Waschgang den Energieverbrauch um über 30 Prozent, erklärt das Forum Waschen.

Flugreisen: Urlauber können zum Klimaschutz beitragen, indem sie weniger fliegen und – wenn sie es doch tun – für das dabei produzierte Kohlendioxid einen Kompensationsbeitrag zahlen. Antje Monshausen von Tourism Watch bei „Brot für die Welt“ sagt: „Reduzieren kommt immer vor kompensieren.“ Die technischen Energieeinsparungen würden durch das schiere Wachstum des Flugverkehrs aufgezehrt.

„Auf der Kurz- und Mittelstrecke lässt sich das Fliegen deutlich reduzieren“, sagt die Expertin, vor allem durch den Umstieg auf die Bahn. Bei Fernreisen können Urlauber über Initiativen wie Atmosfair oder Klima-Kollekte für jeden Flug einen Ausgleichsbetrag zahlen, der in Klimaschutzprojekte investiert wird. Dadurch sollen das produzierte Kohlendioxid und andere klimaschädliche Faktoren des Fliegens an anderen Orten wieder eingespart werden.

Verkehr: Ob dicker Geländewagen oder sparsamer Kleinwagen: Über den jeweiligen CO₂-Ausstoß entscheidet maßgeblich der Fahrstil. Laut Verkehrsclub Deutschland (VCD) fährt der am effizientesten, wer zügig beschleunigt, dabei schnell durch die Gänge schaltet, immer im höchstmöglichen Gang fährt und das Auto oft rollen lässt. Daneben sollte man keinen unnötigen Ballast spazieren fahren und auf Reifen mit geringem Rollwiderstand achten. Etwas zu viel Luftdruck ist besser als zu wenig. Würden nur zehn Prozent aller Autofahrer in Deutschland die wichtigsten Sprit Spartipps beherzigen und so ihren Spritverbrauch um 30 Prozent reduzieren, so der VCD, dann ließen sich jährlich 2,65 Millionen Tonnen Kohlendioxid einsparen.

Einen noch größeren Effekt hätte es allerdings, wenn die Menschen ihr Auto öfter stehen ließen. Laut VCD könnten jährlich 7,5 Millionen Tonnen CO₂ gespart werden, wenn nur ein Drittel der derzeit mit dem Auto zurückgelegten Strecken unter sechs Kilometern auf dem Rad bewältigt werden würden. (dpa)